



TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

LAPSEN STRESSIN ENNALTAEHKÄISY JA LIEVENTÄMINEN PÄIVÄKODISSA

Esikouluryhmän kokemuksia satuhieronnasta
rentoutumismenetelmänä

Marita Nurmela

Tessa Toivari

Opinnäytetyö
Toukokuu 2018
Sosionomikoulutus



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomikoulutus

NURMELA, MARITA & TOIVARI, TESSA:

Lapsen stressin ennaltaehkäisy ja lieventäminen päiväkodissa

Esikouluryhmän kokemuksia satuhieronnasta rentoutumismenetelmänä

Opinnäytetyö 75 sivua, joista liitteitä 7 sivua

Toukokuu 2018

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä tietoa lasten kokemasta stressistä päiväkodissa sekä kokemuksia satuhieronnasta rentoutumismenetelmänä. Opinnäytetyö on laadullinen eli kvalitatiivinen. Opinnäytetyön tutkimusmenetelminä olivat avoin kysely päiväkodin työntekijöille, kokemusten kerääminen esikouluryhmältä ja osallistuva havainnointi. Tavoitteena oli lisätä lapsiryhmän kasvattajien tietoisuutta lasten kokemasta stressistä sekä tehdä tutuksi satuhieronta rentoutumismenetelmänä, jolloin kasvattajien olisi helpompi ottaa kyseinen menetelmä osaksi päiväkodin arkea.

Yhteistyökumppanina toimi päiväkotikoti Satumaa Turussa. Työntekijöille suunnatulla avoimella kyselyllä saatiin tietoa päiväkodin henkilökunnan senhetkisestä käsityksestä lapsen stressistä päiväkodissa. Osana opinnäytetyötä toteutettiin neljä rentouttavaa toimintatuokiota päiväkodin esikouluryhmälle. Toimintatuokiota videoitiin havainnoinnin tueksi. Osallistujilta kerättyjen kokemusten kautta selvitettiin, kuinka satuhieronta koettiin rentoutusmenetelmänä. Toiminnan tarkoituksena oli arvioida satuhieronnan sopivuutta rentoutumismenetelmänä päiväkodissa.

Opinnäytetyö toi esille lapsen stressin ennaltaehkäisyn ja lieventämisen tärkeyden. Vastausten perusteella lapsen stressiä on käsitelty päiväkodissa vähän, mutta esiin nousi mielenkiinto ilmiötä kohtaan. Työntekijöiden vastauksista lapsen stressin kannalta merkityksellisimmiksi kokonaisuuksiksi ennaltaehkäisyssä ja lieventämisessä nousivat arjen toimivuus ja rakenteiden merkitys sekä ihmissuhteiden pysyvyys. Lisäksi huomioitiin lapsen persoonan vaikutus ja stressin yksilöllinen ilmeneminen.

Opinnäytetyön tuloksista ilmeni, että satuhieronta sopii rentoutumismenetelmäksi päiväkodissa. Suurin osa lapsista piti tuokioista ja tunsivat itsensä niiden jälkeen rauhoittuneeksi. Esikouluryhmälle sopivaksi tuokion pituudeksi todettiin 20–30 minuuttia. Jatkotutkimusta ajatellen olisi hyvä havainnoida lasten toimintaa kuormituksen kannalta aktiivisesti päiväkodissa. Lisäksi satuhieronnan säännöllinen toteutus toisi esiin paremmin sen rentouttavan vaikutuksen. Säännöllisesti toteutettuna satuhieronta voisi lieventää lasten stressiä päiväkodissa.

Asiasanat: lapsen stressi, satuhieronta, päiväkotikoti, stressin ennaltaehkäisy, stressin lieventäminen

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree programme in Social Services

NURMELA, MARITA & TOIVARI, TESSA:
Preventing and Managing Childhood Stress in a Day Care Centre
Pre-School Groups' Experiences of Fairy Tale Massage as a Relaxation Method

Bachelor's thesis 75 pages, appendices 7 pages
May 2018

The purpose of this functional thesis was to review existing literature regarding stress in children and measures to mitigate stress in children. The aim of this study was to collect knowledge from stakeholders in a day care centre including staff and children. The study focuses on childhood stress by gathering the experiences from pre-schoolers and pre-school teacher. The main topic discussed was the effectiveness of fairy tale massages as a relaxation method.

The study was qualitative in nature. The data were collected through a survey, through a collection of experiences from the participants of the relaxation sessions and through participatory observation. Relaxation sessions were recorded. This study was made possible by the co-operation with Satumaa day care centre in Turku.

Results showed that the prevention and mitigation of a child's stress is important and there are many ways to manage it. The responses typically focused on everyday functionality, the importance of structure and long-term relationships between children and adults. The thesis identified that fairy-tale massages are a suitable relaxation method for use in day-care centres. Most of the children enjoyed the fairy tale massage experience and reported feeling calmer and relaxed after each session.

For further research it would be good to observe the activity of the children regularly in the day care centre. In addition, the regular exercise of the fairy tale massage would highlight its relaxing effect. Regularly performed fairy tale massage could mitigate the child's stress in the day care centre.

Key words: childhood stress, fairy tale massage, day care centre, preventing stress, management stress

SISÄLLYS

| | | |
|-----|--|----|
| 1 | JOHDANTO..... | 6 |
| 2 | OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS | 8 |
| 2.1 | Aiheen valinta | 8 |
| 2.2 | Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset..... | 9 |
| 2.3 | Tutkimusmenetelmät ja aineiston kerääminen | 10 |
| 2.4 | Aineiston käsittely ja analysointi | 13 |
| 3 | LAPSEN STRESSI | 16 |
| 3.1 | Stressin määritelmä..... | 16 |
| 3.2 | Stressin syntyminen | 17 |
| 3.3 | Stressin ilmeneminen..... | 18 |
| 3.4 | Stressinsäätelykeinot lapsella sekä aikuisen merkitys | 20 |
| 3.5 | Lapsen kuormitusta lisäävät tekijät päiväkodissa | 24 |
| 3.6 | Stressiä lieventävät ja ennaltaehkäisevät toiminnot päiväkodissa | 26 |
| 4 | SATUHIERONTA MENETELMÄNÄ | 31 |
| 4.1 | Menetelmän määrittelyä | 31 |
| 4.2 | Satuhieronnan hyödyt lapsille..... | 33 |
| 4.3 | Satuhieronta päiväkodissa..... | 34 |
| 4.4 | Kosketuksen merkitys | 36 |
| 5 | KASVATTAJIEN NÄKEMYKSIÄ LAPSEN STRESSISTÄ PÄIVÄKODISSA | 38 |
| 5.1 | Arjen toimivuuden ja rakenteiden merkitys lapsen stressiin | 38 |
| 5.2 | Ihmissuhteiden merkitys lapsen stressiin..... | 41 |
| 5.3 | Lapsen persoona ja stressin ilmeneminen..... | 42 |
| 6 | SATUHIERONNAN TOTEUTUS PÄIVÄKOTIRYHMÄSSÄ | 45 |
| 6.1 | Rentoillaan -ryhmän lähtökohdat ja toteutus | 45 |
| 6.2 | Rentoillaan -ryhmän osallistujien kokemukset..... | 47 |
| 6.3 | Yhteenveto toimintatuokioista | 51 |
| 7 | EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS | 53 |
| 8 | JOHTOPÄÄTÖKSET | 55 |
| 8.1 | Johtopäätökset kasvattajien näkemyksistä lapsen stressistä | 55 |
| 8.2 | Johtopäätökset Rentoillaan -ryhmän toimintakerroista | 60 |
| 9 | POHDINTA..... | 63 |
| | LÄHTEET..... | 66 |
| | LIITTEET | 69 |
| | Liite 1. Alkukysely päiväkodin kasvattajille | 69 |
| | Liite 2. Toimintakertojen kuvaus | 71 |

| | |
|------------------------------------|----|
| Liite 3. Kirje lapsille..... | 73 |
| Liite 4. Diplomi lapsille..... | 74 |
| Liite 5. Tiedote vanhemmille | 75 |

1 JOHDANTO

Varhaiskasvatus on jatkuvassa muutoksessa, mikä heijastuu suoraan päiväkotien arkeen. Tällä hetkellä varhaiskasvatuslaki ollaan uudistamassa ja uuden lain on tarkoitus astua voimaan 1.8.2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet uudistuivat vuonna 2016 ja muuttuivat työntekijöitä velvoittavaksi asiakirjaksi. Yksi suurista muutoksista viime vuosina on varmasti ollut ryhmäkokojen suureneminen, joka on lisännyt lasten levottomuutta. Työntekijöiden poissaolot ja sijaispula tuovat omat haasteensa arjen sujuvuuteen. Melu, levottomuus ja oma riittämättömyyden tunne ovat todennäköisesti tuttuja jokaiselle päiväkodissa työskentelevälle. Kaikki nämä päiväkodissa ilmenevät asiat voivat lisätä lasten levottomuutta ja käytöshäiriöitä sekä altistaa lapsen stressille.

Lapsen aivot ovat vielä kovin kehittymättömät aikuiseen verrattuna, eikä lapsi itse osaa kertoa olevansa stressaantunut. Lisäksi kasvattajan voi olla vaikea havaita lapsen stressiä. Tompurin (2016) mukaan lapsen stressin syy voi löytyä hänen psyykkistä tasapainotilaansa horjuttavista, joko sisäisistä tai ulkoisista tekijöistä. Nämä pitävät sisällään esimerkiksi lapsen synnynnäisen temperamentin, vuorovaikutussuhteet muihin ihmisiin ja ympäristön luomat haasteet. (Tompuri 2016, 15–22.) Kaikki edellä mainitut asiat ja ilmiöt ovat herättäneet meissä keskustelua ja huomasimme pohtivamme sitä, kuinka lapsen kuormitusta voitaisiin vähentää päiväkotipäivän aikana.

Opinnäytetyössämme perehdyimme siihen, mitkä asiat aiheuttavat lapselle stressiä päiväkodissa ja miten se ilmenee. Selvitimme päiväkodin kasvattajien näkemyksiä lapsen stressistä päiväkodissa, ja tämän lisäksi keräsimme esikouluryhmän kokemuksia satuhieronnasta rentoutumismenetelmänä. Erilaisilla rentoutumismenetelmillä pystytään lieventämään stressiä, mutta se ei kuitenkaan ole ratkaisu stressin perimmäisiin syihin (Tompuri 2016, 18). Opinnäytetyössämme keskityimme satuhierontaan stressiä ennaltaehkäisevänä ja lieventävänä rentoutumismenetelmänä.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kerätä tietoa lapsen kokemasta stressistä päiväkodissa ja tuoda sitä näkyväksi kasvattajille. Lisäksi selvitimme kokemuksia satuhieronnasta rentoutumismenetelmänä. Tavoitteena oli tällä tavoin etenkin lisätä lapsiryhmän kasvattajien tietoisuutta lasten kokemasta stressistä sekä tehdä tutuksi satuhieronta rentoutumismenetelmänä, jolloin kasvattajien olisi helpompi ottaa kyseinen

menetelmä halutessaan osaksi päiväkodin arkea. Tutkimustehtävänäimme oli selvittää, kuinka päiväkotiryhmän aikuinen ja lapset kokevat satuhieronnan rentoutumismenetelmänä.

Yhteistyöpäiväkotinamme toimi Turussa sijaitseva yksityinen päiväkotitoimi, josta käytämme tässä opinnäytetyössä nimeä Satumaa anonymiteetin suojaamiseksi. Työmme voisi karkeasti sanottuna jakaa kahteen suurempaan kokonaisuuteen; lapsen kokema stressi sekä satuhieronta rentoutumismenetelmänä päiväkodissa. Toteutimme päiväkodin työntekijöille kyselyn liittyen yleisesti lapsen stressiin, sen ilmenemiseen ja ennaltaehkäisyyn. Tällä halusimme saada kattavan käsityksen työntekijöiden senhetkisestä näkemyksestä lapsen stressiin liittyen. Toinen osio piti sisällään Rentoillaan-ryhmän toimintatuokioita, joiden avulla keräsimme lasten sekä aikuisen kokemuksia satuhieronnasta rentoutumismenetelmänä. Valmiin opinnäytetyön esitimme päiväkotitoimissa, mikä mahdollisti työn sisällön jakamisen yhteisesti henkilökunnalle.

2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Aiheen valinta onnistui meiltä melko vaivattomasti, sillä molemmilta löytyi kiinnostusta lapsen levottomuuteen ja sitä kautta ilmi nousseeseen lapsen stressiin päiväkodissa, mistä voi löytyä syy levottomalle käytökselle. Aiheen valinnan jälkeen päätimme tutkimusmenetelmistä, joilla saisimme parhaan mahdollisen tiedon ja vastaukset esittämiimme tutkimuskysymyksiin. Päädyimme laadulliseen tutkimukseen, jossa oli toimintatutkimuksellinen ote. Sovimme yhteistyöstä päiväkotia Satumaan kanssa heti, kun tiesimme aiheemme. Työmme jakautuu kahteen osaan; kasvattajille suunnattuun kyselyyn ja toimintatuokioihin lapsiryhmässä.

2.1 Aiheen valinta

Molemmilla meistä on työkokemusta päiväkodista. Olemme työssämme kiinnittäneet huomiota lasten lisääntyneeseen levottomuuteen, ja opinnäytetyössä halusimme etsiä mahdollisuuksien mukaan ratkaisuja tähän ilmiöön. Levottomuutta tutkiessa nousi esiin käsite lapsen stressistä, joka yllättäen ei ollutkaan niin tutkittu ilmiö kuin voisi kuvitella. Itse emme ole koskaan kuulleet päiväkotiympäristössä keskusteltavan lasten stressistä tai siitä, että lapsen tietynlainen käytös voisi johtua esimerkiksi stressistä. Kokemuksemme mukaan lapsen stressi on aliarvioitu ilmiö, huomioon ottaen sen todellista laajuutta ja vaikutusta lapseen. Tärkeän ja vähän käsitellyn ilmiön nostaminen opinnäytetyön keskiöön kiehtoi meitä molempia.

Tiedostamme päiväkotiympäristön olevan lapselle kuormittava. Monet lapset viettävät suurimman osan päivästään päiväkodissa, jonka vuoksi päiväkodin työntekijöiden olisi tärkeää tiedostaa ja tunnistaa lapsen stressin mahdollisuus ja tunnusmerkit, jotta siihen voitaisiin puuttua esimerkiksi arjen rakenteita muokkaamalla lapsen edusta käsin. Ympäristön merkitys lapsen hyvinvoinnille ja kaikelle toiminnalle on suuri (Koivunen & Lehtinen, 2015, 23). Päiväkodin aloitus itsessään on lapselle suuri muutos, jopa eräänlainen kriisi, jota tulisi pehmentää tietoisesti mahdollisimman paljon. Päiväkodin tulisi vastata mahdollisimman hyvin lapsen tarpeisiin, sillä jo pieni lapsi voi viettää parhaimmillaan jopa kymmenen tuntia päivästään päiväkodissa.

Arki päiväkodeissa on usein kiireistä ja lapsiryhmät suuria, joten lasten yksilölliselle havainnoinnille jää helposti liian vähän aikaa. Usein myös levottomat ja toimintaa häiritsevät lapset leimataan "haastaviksi", vaikka käytöksen syihin ja lähtökohtiin ei ole kukaan perehtynyt tarkemmin. Taustalla voikin olla lapsen kokema stressi. Lasta komennetaan ja kielletään ja hänen saama negatiivinen palaute lisää entisestään kuormitusta, jolloin syntyy ikävä kierre. Ei meistä aikuisistakaan varmasti kukaan halua tulla hoputetuksi ja komennetuksi silloin, kun arki kuormittaa; päinvastoin. Toisaalta arka ja hiljainen lapsi voi jäädä ilman tarvitsemaansa tukea ja kokea valtavaa stressiä kasvattajan tulkitessa hänet "helpoksi" lapseksi. Kasvattajan tietoisuudella ja sensitiivisyydellä on suuri merkitys asiassa. Koivusen ja Lehtisen (2015, 16) mukaan lapsen havainnointi on tärkeä osa kasvattajan työtä ja sillä on suuri merkitys, jotta voidaan ymmärtää paremmin lapsen käyttäytymisen syitä. Lasta havainnoimalla voi saada tietoonsa tärkeitä asioita juuri lapsen näkökulmasta käsin.

Kasvattajan sensitiivinen suhtautuminen lapseen ja ympäristön kehittäminen lapselle suotuisaksi on osa laadukasta varhaiskasvatusta. Varhaiskasvatuslaissa (36/1973) puhutaan myös mahdollisimman pysyvistä ihmissuhteista, joten kyse ei ole mistään pikkuasioista. Lapsen stressiä voidaan lieventää ja ennaltaehkäistä toimivilla arjen rakenteilla sekä erilaisilla toiminnallisilla menetelmillä, joihin halusimme opinnäytetyössä perehtyä. Valitsimme menetelmäksi satuhieronnan, jonka uskoimme soveltuvan hyvin päiväkotikäisille lapsille rentoutumismenetelmäksi. Satuhieronta perustuu myönteiselle kosketukselle, jonka tiedetään olevan tehokas "lääke" stressin lieventämiseen ja ehkäisyyn (Suntio 2015, 85).

2.2 Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Työmme tarkoituksena oli kerätä tietoa lasten kokemasta stressistä päiväkodissa sekä kokemuksia satuhieronnasta rentoutumismenetelmänä. Tavoitteena oli lisätä lapsiryhmän kasvattajien tietoisuutta lasten kokemasta stressistä sekä tehdä tutuksi satuhieronta rentoutumismenetelmänä, jolloin kasvattajien olisi helpompi ottaa kyseinen menetelmä osaksi päiväkodin arkea.

Tutkimustehtävänäimme oli selvittää, kuinka päiväkotiryhmän aikuinen ja lapset kokevat satuhieronnan rentoutumismenetelmänä.

Tutkimuskysymykset:

Miten lapsen stressi huomioidaan päiväkodissa tällä hetkellä?

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli selvittää päiväkodin senhetkistä tilannetta ja henkilökunnan näkemyksiä yleisesti lapsen stressiin liittyen. Halusimme myös tietää, toistuvatko aikaisemmin päiväkotiympäristössä tekemämme havainnot siitä, että lapsen stressistä ei juuri puhuta. Tähän tutkimuskysymykseen haimme vastauksia päiväkodin kasvattajille suunnatulla kyselyllä (ks. Liite 1).

Miten päiväkodissa voidaan lieventää lapsen kokemaa stressiä?

Toisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli selvittää, mitä keinoja päiväkodilla on jo käytössä ja mitä keinoja voisi mahdollisesti ottaa käyttöön, jotta lasten kuormitusta voitaisiin vähentää päiväkotipäivän aikana olemassa olevilla resursseilla. Saimme tutkimuskysymykseen vastauksia osittain kyselylomakkeesta, teoriatietoon syventymällä sekä ohjaamistamme rentoutumistuokioista.

Miten satuhieronta menetelmänä soveltuu lapsen stressinhallinnan tukemiseen ja stressin lieventämiseen?

Tämän opinnäytetyön puitteissa meillä ei ollut mahdollisuutta mitata lasten kortisolitasoja selvittääksemme satuhieronnan vaikutusta suoraan stressin lievittäjänä, jonka vuoksi haimme kolmanteen kysymykseen vastauksia ryhmän aikuisen sekä lasten kokemuksista toteutuneista rentoutumishetkistä (ks. Liite 2).

2.3 Tutkimusmenetelmät ja aineiston kerääminen

Opinnäytetyömme on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana voidaan pitää sitä, että sillä pyritään kuvaamaan ihmisten todellista elämää ja tutkittavaa aihetta mahdollisimman monipuolisesti ja kokonaisvaltaisesti. Laadullisella tutkimuksella ei varsinaisesti pyritä muuttamaan jo tiedossa olevia väittämiä, vaan ennemminkin löytämään tosiasioita jokaisen tutkitavan ihmisten kokemusmaailmasta käsin. Jokainen tutkittu tarina on oikea ja todellinen tapaus,

ja edustaa siten laadullista tutkimusta. Mitä enemmän tarinoita on kerätty, sen laajemman käsityksen tutkittavasta alueesta voi saada. Tietoa kerätään ihmisiltä heidän luonnollisissa ympäristöissään ja todellisissa tilanteissa. (Vilka & Airaksinen 2003, 63; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 160–164, 212.)

Opinnäytetyöprosessimme alkoi keväällä 2017, jolloin sovimme päiväkotia Satumaan silloisen johtajan kanssa tulevasta yhteistyöstä. Päiväkodin johtaja kuitenkin vaihtui syksyllä 2017, ja ajankohtaiseksi tuli sopia tapaaminen, jossa kävimme tarkemmin läpi toteutusta ja mitä yhteistyö käytännössä tulee tarkoittamaan. Annoimme johtajalle tutkimuslupahakemuksen, jonka liitteenä oli tutkimussuunnitelma. Aloitimme konkreettisen yhteistyön päiväkodin kanssa tammikuussa 2018, ja aineiston keruu tapahtui tammi- ja helmikuun aikana. Toukokuussa 2018 esitimme opinnäytetyömme päiväkodin henkilökunnalle.

Opinnäytetyössämme oli toimintatutkimuksellinen ote. Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä on aina tavoitteena jonkinlainen selvä tuote (Vilka & Airaksinen 2003, 51). Tavoitteenamme oli kerätä kokemuksia ohjaamistamme toimintatuokioista kyseisen ryhmän aikuiselta ja lapsilta, mutta samalla myös tuoda päiväkodin henkilökunnalle tietoa ja menetelmiä toteuttaa vastaavanlaista toimintaa myös arjessa ryhmänsä kanssa. Veimme valmiista opinnäytetyöstä kopion päiväkotiin, jolloin siitä tuli päiväkodille konkreettinen tuote. Opinnäytetyömme toimii päiväkodin henkilökunnalle tietopakettina, josta he saavat tietoa ja välineitä työhönsä.

Aloitimme aineiston keruun jakamalla päiväkodin kasvattajille kyselylomakkeet, joissa selvitimme heidän yleistä ajatusmaailmaansa lapsen stressistä sekä päiväkodin senhetkisiä käytäntöjä. Samalla halusimme herätellä päiväkodin henkilökunnan ajatuksia aiheeseen liittyen. Laadullisessa tutkimusmenetelmässä kyselyiden ja haastatteluiden kysymykset muotoillaan avoimiksi (Vilka & Airaksinen 2003, 64). Kyselylomake on hyvä tapa kerätä aineistoa, koska silloin saadaan tietoa laajalta kohdejoukolta ja säästetään aikaa, jos vertaa esimerkiksi haastatteluihin. Toisaalta kyselyiden heikkoutena voidaan pitää sitä, että kerätty aineisto voi olla pinnallista ja vastaajien kato voi olla suurikin. (Hirsjärvi ym. 2009, 193–195.) Valitsimme kyselylomakkeen ja avoimet kysymykset aineistonkeruutavaksi, sillä sen kautta ajattelimme saavamme mahdollisimman kattavan käsityksen koko päiväkodin kasvattajien ajatuksesta aiheeseen liittyen.

Esitimme päiväkodille toiveen Rentoillaan -ryhmän pitämisestä 5–6-vuotiaille lapsille. Työntekijät sopivat keskenään, että teemme yhteistyötä esikouluryhmän kanssa. Toive yli 5-vuotiaiden kanssa toimimisesta pohjautui ajatukseen kokemusten keräämisen haasteista lapsilta. Vanhemmat lapset pystyvät pieniä lapsia paremmin tunnistamaan omia tunteitaan ja ajatuksiaan sekä ilmaisemaan niitä, jonka vuoksi heiltä kokemusten kysyminen oli antoisampaa ja luotettavampaa opinnäytetyömme tarkoituksen kannalta. Opinnäytetyömme luonteen kannalta ei ollut merkitystä kummassa ryhmässä toteutimme toiminnan.

Rentoillaan -ryhmän toimintatuokiot sovittiin toteutettavan helmikuun 2018 aikana. Halusimme pitää tuokiota mahdollisimman tiiviillä aikataululla, jotta lapsilla pysyisivät tuokiota tuoreessa muistissa, ja alun jännittäminen mahdollisesti jäisi vähäisemmäksi. Pidimme neljä noin tunnin mittaista toimintatuokiota kahden viikon aikana, joista kaksi ensimmäistä sijoittui aamuun ja kaksi viimeistä ruokailun jälkeen. Luvussa 6.1 kuvaamme ryhmien toimintaa ja sisältöä tarkemmin.

Yhtenä tiedonkeruumenetelmänä käytimme osallistuvaa havainnointia. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkijat eivät tee havaintoja sivusta tarkkaillen tai tutkittavilta salassa, vaan vuorovaikutuksessa tutkittavien kanssa (Tuomi & Sarajärvi 2013, 82). Osallistuvan havainnoinnin tueksi päätimme lisäksi videoida tuokiota, jotta pystyimme palaamaan analyysivaiheessa toiminnan havainnointiin saaden vahvistusta tuokioiden aikana tehdyille havainnoille sekä mahdollisesti uutta tietoa, joka saattoi jäädä meiltä tuokion aikana huomaamatta.

Jokaisen tuokion lopussa esitimme lapsille ja ryhmän lastentarhanopettajalle kysymyksiä, joiden avulla saimme kerättyä heidän kokemuksiaan tuokioista. Kokemusten keräys tapahtui lasten itse tekemien leppäkerttu -kylttien avulla, jotka askartelimme ensimmäisen tuokion alussa. Toinen meistä kirjasi esille tulleet kokemukset, toisen käydessä keskustelua lasten kanssa. Lisäksi ryhmän aikuinen toi tuokioiden jälkeen vielä omia ja lasten kokemuksia esille sähköpostin välityksellä.

2.4 Aineiston käsittely ja analysointi

Opinnäytetyössämme käsitelimme ja analysoimme aineistoa pitkin matkaa; rinnakkain konkreettisen toiminnan kanssa. Syvällisemmän analyysin aineistosta teimme kuitenkin vasta toimintatuokioiden jälkeen. Hirsjärven ym. (2009, 221) mukaan analyysivaihe onkin tutkimuksen tärkein vaihe, sillä silloin saadaan vastauksia alussa määriteltyihin tutkimuskysymyksiin.

Päiväkodin johtaja jakoi lapsen stressiä käsittelevät kyselylomakkeet työntekijöille tammikuussa 2018, ja ryhmän aikuiset saivat kaksi viikkoa vastausaikaa. Johtaja mukaan lukien Satumaan lapsiryhmissä työskentelee kahdeksan aikuista, joista seitsemän vastasi kyselyymme. Aineiston läpikäynti alkoi vastausten pelkistämällä eli redusoinnilla. Pelkistyksessä pilkoimme vastaukset osiin ja siirsimme kaikki oleelliset tiedot erilliselle paperille. Aineiston ryhmittely puolestaan tapahtui värikoodien avulla. Värikoodeja hyödyntäen löysimme aineistosta esiin nousseet yhtäläisyydet ja eroavaisuudet, jotka auttoivat meitä muodostamaan jokaiselle ryhmälle sitä kuvaavat käsitteet. Ryhmittelyn aikana saimme melko hyvin toteutettua myös aineiston sisällönanalyysin viimeisen vaiheen eli abstrahoinnin. Viimeisessä vaiheessa tiivistimme entisestään käsitteitä ja neljästä tekemästämme luokasta liitimme vielä kaksi luokitusta yhteen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109–113.)

Ryhmien muodostuksessa nousi esille kolme suurempaa teemaa; arjen toimivuuden ja rakenteiden merkitys lapsen stressiin, ihmissuhteiden merkitys lapsen stressiin sekä lapsen persoona ja stressin ilmeneminen. Näiden lisäksi nousi esiin pedagoginen johtajuus, jonka huomioimme erikseen (kuvio 1).



KUVIO 1 Lapsen stressin huomioiminen päiväkodissa.

Videoinnin avulla pystyimme palaamaan rauhassa ja ajan kanssa tarkemmin tuokioihin. Katsoimme tuokioiden videot läpi kuvausjärjestyksessä, ja jokaisesta tuokiosta teimme erikseen havainnot paperille kirjatun. Havainnot pitivät sisällään yhtä lailla lapsilla usein toistuvaa tai vastaavasti poikkeavaa käytöstä tuokioiden aikana. Lisäksi havainnoimme omaa käytöstämme ohjaajana, vuorovaikutusta ja vaikutustamme lapsiin. Näitä havaintoja vertasimme toisiinsa, jolloin saimme tietoon tuokioiden aikana ilmeneviä eroavaisuuksia ja samankaltaisuuksia lasten käytöksestä. Kirjasimme nämä yhteneväisyydet ja eroavaisuudet paperille, jokaisen tuokion erikseen. Kun kirjasimme jokaisen videon annin kronologisessa järjestyksessä, huomasimme esimerkiksi paremmin, milloin lapsien liikehdintä alkoi käydä levottomaksi, ja näin ollen pitämämme tuokio liian pitkäksi.

Videoita katsoessa pystyimme paremmin kiinnittämään huomiota jokaisen lapsen toimintaan yksilöllisesti, sillä tämä oli haastavaa tuokion ohjauksen aikana. Esiin nousi yksittäisiä merkityksellisiä havaintoja, jotka olivat jääneet tuokiota ohjatessa huomaamatta. Videoita läpikäydessämme etsimme myös toistuvia toimintoja, jotka koimme merkityksellisiksi opinnäytetyömme lähtökohtia pohtien. Koivusen ja Lehtisen (2015, 58–59) mukaan videointi havainnointimenetelmänä on hyödyllistä erityisesti silloin, kun videoihin on mahdollisuus palata myöhemmässä vaiheessa tarkemmin. Videointi antaa heidän mukaansa myös luotettavimmat tulokset havainnointimenetelmänä.

Kokemusten keräyksellä tuokioiden jälkeen pyrimme yksinkertaisella tavalla saamaan omien havaintojemme lisäksi osallistujilta tietoon, pitivätkö he toiminnasta ja mistä osasta sitä. Leppäkerttu -kylttien hymy- ja surunaamojen avulla saimme selkeän kyllä tai ei vastauksen, ja annoimme lapsille mahdollisuuden perustella vastaustaan. Pelkästään kylttien avulla emme kuitenkaan olisi saaneet todenmukaisia vastauksia kaikkiin kysymyksiin, sillä lapset saattoivat näyttää surunaamaa siksi, että toiminta loppui, eivätkä sen vuoksi, etteivät olisi pitäneet itse tuokiosta. Päätimme analysoida keräämämme kokemukset kysymyskohtaisesti, yhdistäen kaikkien toimintakertojen vastaukset. Samat kysymykset toistuivat joka kerralla, joten yhdestä kysymyksestä saimme kaikkiaan neljältä kerralta vastaukset, joita pystyi hyvin toisiinsa vertaamaan. Jokaiseen kysymykseen saimme siis yhteensä 37 vastausta neljästä toimintakerrasta.

Itse kokemusten keräämisen lisäksi myös lasten kokemuksia oli erittäin vaikeaa tulkita. Varsinkaan, kun lapset joilta keräsimme kokemuksia ja joita havainnoimme eivät olleet meille ennestään tuttuja. Tämän vuoksi emme voi täysin tietää, minkälainen lapsi on persoonaltaan ja temperamentiltaan sekä mikä on kullekin lapselle ominaista käytöstä. Lapset reagoivat erilaisiin tilanteisiin eri tavoin, jonka vuoksi emme voi täysin luottaa esimerkiksi siihen, että paikallaan pysyvä ja tilanteessa hiljainen lapsi olisi rentoutunut tuokioiden aikana. Kehonkielen tarkastelu on tärkeää, minkä videointi mahdollisti paremmin. Lapsi voi olla hiljaa paikallaan ja näyttää näin rentoutuneelta, mutta kehonkielestä voi havaita lapsen lihasjännityksen, joka taas ei osoita rentoutumista lapsessa. Usein asentoa vaihtaneet lapset eivät myöskään vaikuttaneet rentoutuneilta, vaikka saattoivat kokemuksia kysyttäessä vastata rentoutuneensa.

3 LAPSEN STRESSI

Jokainen meistä kokee joskus stressiä. Stressaantuminen ei ole aina kuitenkaan huono asia, sillä sitä tarvitaan mm. uusien asioiden oppimiseen. Pitkittyessään se kuitenkin on haitallista jokaiselle. (Tompuri 2016, 14–16.) Pitkittynyt stressi altistaa ihmisen erilaisille sairauksille, joista yleisimpiä ovat erilaiset sydän- ja verisuonitaudit (Uvnäs Moberg, K. 2007, 129). Lapsen stressi voi syntyä monista eri syistä. Myös stressin ilmenemismuodot ovat jokaisella erilaiset, jonka vuoksi stressin havaitseminen ja sanoittaminen on etenkin lapsilla usein hankalaa. Jotta lapsen stressin syyt ja oireet voidaan huomata, lapsen huomioiminen, havainnointi ja kuunteleminen nousevat tärkeään asemaan.

3.1 Stressin määritelmä

Stressi tarkoittaa tilannetta, jossa ihmisellä ei ole voimavaroja vastata haasteisiin ja vaatimuksiin, jotka häneen kohdistuvat. Stressin ilmenemiseen vaikuttavat henkilön keinot ja kyky ottaa muutoksia vastaan. (Mattila, 2010.) Sinkkonen (2012) kuvaa stressiä tilanteeksi, joka syntyy, kun vaatimukset ylittävät ihmisen voimavarat eikä tukalasta tilanteesta pääse pois; ihmiselle syntyy silloin hirvittävän epämukava olo (Sinkkonen 2012, 118). *"Stressi on ulkoisten vaatimusten ja yksilön kapasiteetin välinen ristiriita"*, kirjoittaa puolestaan Keltikangas-Järvinen (2012, 103). Stressikäsitteen luojana pidetty endokrinologi Hans Selye puolestaan sanoo stressin olevan ihmiskehon yleisvaste mihin tahansa sitä kohtaavaan haasteeseen (Suntio 2015, 31). Ihmisen niin sanottu optimaalinen tasapainotila järkkyy silloin, kun haasteet ovat liian suuria (Tompuri 2016, 15). Toisin sanoen ihmiseltä vaaditaan liikaa, eikä hän koe pystyvänsä vastaamaan haasteisiin ja sen seurauksena stressaantuu; haasteet voivat olla joko myönteisiä tai kielteisiä, fyysisiä tai psyykkisiä.

Stressiä voi olla lyhytkestoista tai se voi pitkään jatkuessaan kroonistua. Lyhytkestoinen stressi on ihmiselle jopa tarpeellista, ja jokainen meistä kokeekin lievää stressiä esimerkiksi esiintymistilanteissa tai kiireessä, joskus jopa huomaamattaan. Pienen stressin alla ihminen on valpas ja pyrkii tekemään parhaansa. Lapset stressaantuvat, kun he eivät esimerkiksi saa tahtoaan läpi tai onnistu piirustuksessaan kuten haluaisivat,

päiväkodin aloitus uusine ihmisineen stressaa, mutta myös joulupukin odottaminen saattaa aiheuttaa lapselle stressiä. Niin sanottu positiivinen stressi, kuten juhlien odottaminen toimii motivaation lähteenä ja lisää ihmisen luovuutta (Tompuri 2016, 15.) Stressijärjestelmän käynnistyessä se virkistää aivoja ja lisää eri hermosolujen välistä aktiivisuutta. Tämä aktivoituminen onkin hyvä lähtökohta kaikelle tarkkaavaiselle toiminnalle ja uuden oppimiselle. Pitkittyessään ja stressin muuttuessa krooniseksi aivot puolestaan väsyvät, koska hermosolujen aktiivisuus kuluttaa paljon energiaa. Silloin ei tarkkaavaiselle toiminnalle ja uuden oppimiselle ole enää edellytyksiä. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2015, 30; Suntio 2015, 31.)

3.2 Stressin syntyminen

Stressi syntyy tilanteissa, joissa vaatimukset ylittävät ihmisen voimavarat. Stressin voi aiheuttaa joko jo aiemmin tapahtuneet tai tulevat tapahtumat, jotka horjuttavat ihmisen henkistä tasapainotilaa laukaisten stressireaktion (Kaiser Greenland 2010, 29; Tompuri 2016, 15). Aivoissa käynnistyy silloin tietynlainen reaktio; elimistö valmistautuu toimimaan uudessa tilanteessa ja ihminen valpastuu. Verenvirtaus aivorunkoon ja lihaksistoon lisääntyy. Stressitilanteessa aktivoituvat sekä sympaattinen, eli tahdosta riippumaton hermosto että niin sanottu HPA-akseli, eli hypothalamus-aivolisäke-lisämunuaisakseli. Myös hippokampus ja limbiset rakenteet aktivoituvat, joita tarvitaan muun muassa uuden oppimiseen. (Sajaniemi ym. 2015, 33.)

Stressireaktiossa tyypillistä on vahva lihasjännitys kehossa sekä voimakkaat tunteet (Tompuri 2016, 15). Sympaattisen hermoston aktivoituessa fyysisiä reaktioita kehossa ovat pulssin ja verenpaineen nousu, hengityksen kiihtyminen sekä pienten keuhkoputkien ja silmäterien laajentuminen. Mahassa saattaa kipristellä ja ihminen tuntee olonsa levottomaksi. Ihmisen ikivanhat taipumukset taistelee, pakene tai jähmety nousevat pintaan. Nämä ovat osa ihmisen biologiaa ja hyvä pitää mielessä, vaikka harvemmin mikään edellä mainituista on kuitenkaan todella tarpeellista. Samalla lisämunuaisen kuori alkaa erittää adrenaliinia. Ihmisen tulisikin oppia löytämään oikeita ja järkeviä ratkaisuja stressitilanteisiin. Lapsella sympaattinen hermosto alkaa aktivoitua aina silloin, kun he kokevat jonkin tilanteen itselleen liian vaativaksi. (Sinkkonen 2012, 122–123; Sajaniemi ym. 2015, 32–33, 102–103.) Lapsilla stressinsäätelyjärjestelmä on vielä hyvin

kehittymätön, eikä heillä ole valmiuksia säädellä toimintaansa stressaavassa tilanteessa kuten aikuisilla. Aikuisen rooli lasten stressinsäätelijänä on suuri.

HPA-akselin aktivoituessa lisääntyy myös stressihormonin eli kortisolin erityys. Kortisolin nousulla on monenlaisia vaikutuksia. Se muun muassa nostaa verensokeria elimistössä sekä hidastaa immuunisysteemin toimintaa. Toisaalta se vaimentaa stressin aiheuttamia pelkoreaktioita, mutta heikentää sekä muistia että oppimista. (Keltikangas-Järvinen 2012, 87; Sinkkonen 2012, 124.) Jatkuvan stressin on todettu jossain tapauksissa jopa kutistavan hippokampusta, mikä voi puolestaan heikentää ihmisen muistia (Hawn, G. 2013, 68). HPA-akselia kutsutaan pitkäkestoiseksi, koska se reagoi asioihin viiveellä ja stressireaktio kestää kauan. Kortisolin ollessa koholla ihminen myös sairastuu helpommin, sillä immuunivaste on heikompi. Yksi selitys lasten sairaskierteille päiväkodeissa saattaisi olla siis myös jatkuva stressi, sillä kortisolin nousulla on osoitettu olevan yhteys erityisesti yleisimpiin hengitystieinfektioihin. (Keltikangas-Järvinen 2012, 98, 100–101.) Kortisolin korkea pitoisuus vaikuttaa haitallisesti aivoissa tiettyihin alueisiin, ja pitkään jatkuessaan sillä on vaikutuksia lapsen käyttäytymiseen ja sosiaalisiin suhteisiin sekä stressiherkkyyteen myös aikuisena.

3.3 Stressin ilmeneminen

Lasten kokemaa stressiä on tutkittu vasta suhteellisen vähän aikaa. Stressi on mielletty enemmänkin aikuisten kokemaksi ilmiöksi, jota aiheuttavat esimerkiksi työpaineet ja kiire. Kuitenkin lapset stressaantuvat jopa herkemmin kuin aikuiset. Stressin ilmenemiseen ja siihen, kuinka stressaavaksi jokin tilanne koetaan vaikuttaa yksilön itsensä lisäksi myös ympäristö ja siinä tapahtuva toiminta (Tompuri 2016, 17). Aikuinen ei välttämättä ymmärrä, että jokin hänen mielestään vähäpätöinen asia voi olla lapselle hyvinkin suuri stressinaiheuttaja. Tällaisia voivat olla päiväkodissa esimerkiksi naamiaiset, jollekin lapselle yllättävä päiväruutiineista poikkeava metsäretki tai uusi sijainen heti aamulla ottamassa lasta vastaan.

Stressin ilmeneminen on hyvin yksilöllistä ja siihen vaikuttaa myös se, minkälainen on oma vireystila sekä fyysinen olo; nälkä, väsymys ja sairaudet voivat pahentaa kuormituksensietokykyä oleellisesti (Tompuri 2016, 18, 23). Stressi ilmenee lapsella epämurkavana olotilana ja hänen käyttäytymisensä muuttuu; lapsi voi muuttua

levottomaksi, unohtelee asioita eikä pysty keskittymään mihinkään. Pienen jännityksen ja stressin alla lapsi on tarkkaavainen ja valpas. Stressitilanteessa ihmisen kognitiivinen taso laskee, eikä uuden oppiminen ole mahdollista. Pitkittyessään stressitilanne muuttuu epämiellyttäväksi ja hankaloittaa elämää. Lapsesta tulee levoton ja ärtyisä. Stressaantuminen myös kuluttaa paljon energiaa. Elimistö väsyä tilanteeseen, ja samalla reaktioherkkyys vähenee. Ihminen turtuu. (Sinkkonen 2012, 118–120; Tompuri 2016, 38, 110.)

Lapsella stressaavan tilanteen jatkuessa pitkään tilanne muuttuu hänelle sietämättömäksi ja toiminnan ohjaus siirtyy aivojen alemmille tasoille eli hälytysjärjestelmä käynnistyy; hän on valmis taistelemaan, pakenemaan tai jähmettymään. Lapsi on silloin menettänyt otteensa aivojen etuotsalohkoihin, eikä yksinkertaisesti voi tilanteelle mitään. Aikuisista näyttää, että lapsi ei keskity vaan alkaa sählätä ja häiritä muuta toimintaa. (Sajaniemi ym. 2015, 35; Tompuri 2016, 15.) Aikuisen tulisikin ymmärtää, että lapsen ollessa tällaisessa reaktiivisessa tilassa hän ei pysty säätelemään omaa käytöstään eikä ottamaan vastaan ohjeita. Sajaniemen ym. (2015) mukaan on haitallista, jos lapsia rankaistaan silloin. He eivät pääse oppimaan stressinsäätelyn taitoja turvallisen aikuisen kanssa. Taisteluvalmius saattaa vaihtua jopa jähmettymiseen, jos lapsi yrittää suojella itseään vahvemmalta, eli päiväkodissa valta-asemassa olevalta aikuiselta. Jos näin tapahtuu usein, lapselle muodostuu mielikuva maailmasta vaarallisena ja uhkaavana paikkana ja hän kokee, että häntä ei suojella silloin, kun hätä on suurin. (Sajaniemi 2015, 35.)

Stressaantuessaan lapsi voi siis olla ärtyisä ja levoton sekä unohdella asioita. Hän voi myös itkeskellä vähäisistäkin syistä, ja pitkittynyt stressi saattaa näkyä ruokahalun muutoksina sekä erilaisina unihäiriöinä. Pitkittynyt stressi lapsellakin voi johtaa toivottomuuden tunteisiin ja alakuloisuuteen. (Sinkkonen 2012, 129.) Mitään näistä asioista ei välttämättä osata kuitenkaan yhdistää siihen, että lapsi olisi stressaantunut. Ajatukset siitä, että lapsetkin stressaantuvat onkin varsin uusi myös kehityspsykologiassa. Stressin ajatellaan olevan enemmänkin aikuisten ongelma. Tämä käsitys johtuu muun muassa siitä, että lasten kokemaa stressiä on vaikea havaita. Lapsi saattaa stressaantuessaan olla rauhallinen ja tyyni, jopa vetäytyvä, jolloin helposti puhutaan "helposta" ja hyvin sopeutuvasta lapsesta, vaikka todellisuudessa lapsi voi olla täysin jähmettynyt stressin seurauksena. (Keltikangas-Järvinen 2012, 77–78.)

Kuten me kaikki, myös lapset reagoivat stressiin eri tavalla. Toiset reagoivat hankalaankin tilanteeseen tyynen rauhallisesti, ja toiset ahdistuvat pienimmästäkin vastoinkäymisestä ja stressisysteemi aktivoituu. Lapsen stressikokemuksiin vaikuttaa esimerkiksi lapsen ikä, temperamentti, persoonallisuus, vireystila, aistisäätely sekä aiemmat hoivakokemukset. (Tompuri 2016, 18–19). Lapsuuden ensimmäisillä vuosilla ja silloin saaduilla hoivakokemuksilla ja kiintymyssuhteella on vaikutusta lapsen fysiologiseen stressisysteemiin, toteaa Keltikangas-Järvinen (2012, 99). Joillakin lapsilla on lisäksi jo synnynnäisesti herkempi stressisysteemi kuin toisilla. (Tompuri 2016, 18). Lapsen stressialttiuteen vaikuttaviksi tekijöiksi on havaittu myös hänen yksilöllinen herkkyytensä yhdistettynä vähäiseen tukeen stressin säätelyssä (Franke 2014, 393).

Lapsen stressireaktio riippuu paljolti ulkoisista olosuhteista. Päiväkodissa kortisolin nousun on tutkimuksissa todettu olevan voimakkainta temperamentiltaan ujoilla ja aroilla lapsilla, jotka stressaantuivat eniten lapsiryhmässä. (Sajaniemi ym. 2015, 81–83.) Temperamentilla on vaikutusta vuorovaikutussuhteiden laatuun sekä siihen, kuinka aikuiset suhtautuvat johonkin tiettyyn lapseen. Iloinen ja aurinkoinen lapsi saa usein ja helposti positiivista palautetta, kun helposti ärtyvä lapsi puolestaan negatiivista. Toisia lapsia suojellaan enemmän, toisia taas rohkaistaan. (Koivula & Laakso 2017, 110.) Usein lapsi alkaakin käyttäytyä sillä tavalla, minkälaisena muut hänet näkevät. Myös tämä voi osaltaan lisätä lapsen stressiä. Lapsi ajattelee, että hänen täytyisi olla juuri tietynlainen, vaikka oma olotila olisi täysin erilainen.

3.4 Stressinsäätelykeinot lapsella sekä aikuisen merkitys

Varhaislapsuus on lapselle tärkeä kehitysvaihe stressinsiedon kannalta. Keltikangas-Järvisen (2012) mukaan voitaisiin jopa sanoa, että ihmisen fysiologinen stressiherkkyys alkaa silloin kehittyä, ja sillä on taipumus säilyä vielä aikuisuudessakin. Lapsuuden merkitys aikuisuuden stressiherkkyydelle on varsin uusi asia, mikä on eläinkokeilla todettu vasta 2000-luvulla. (Keltikangas-Järvinen 2012, 98–99.) Ei siis ole lainkaan liioiteltua sanoa, että lapsuudessa on tärkeää vahvistaa lapsen stressinsäätelykeinoja, ja opettaa hänelle selviytymiskeinoja stressaavissa tilanteissa.

Tompurin (2016) mukaan lapsi oppii stressinsäätelykeinoja vuorovaikutuksessa, eli olemalla yhteydessä aikuisen kanssa. Aikuinen tunnistaa lapsen kuormituksen ja siihen

vaikuttavat tekijät ja auttaa lasta toimimaan tarkoitukseen sopivalla tilalla, jotta hän palautuisi takaisin optimaalisen tasapainon tilaan. Aikuisen tehtävänä on lisätä lapsen turvallisuuden tunnetta ja viestittää ettei mitään todellista uhkaa ole. Tämä rauhoittaa lapsen käynnistyneen hälytysjärjestelmän, jolloin kortisolin erityis vähenee ja rauhoittumisjärjestelmä elimistössä aktivoituu. Näin lapsi oppii vähitellen aikuisen avulla tunnistamaan ja vahvistamaan omia tunteitaan ja stressinsäätelykeinojaan. (Koivula & Laakso 2017, 119; Tompuri 2016, 28-30.)

Aikuisen tehtävänä päiväkodissa on toimia lapselle turvallisuuden tunteen lisääjänä. Kanninen ja Sigfrids (2012) kirjoittavat siitä, kuinka aikuisen tehtävä on olla lapselle niin sanottu turvasatama, josta voi tarvittaessa tankata läheisyyttä. Jotta tämä olisi mahdollista, edellyttää se aikuisilta aitoa läsnäoloa ja virittäytyneisyyttä lapseen. Mitä pienempi lapsi, sitä enemmän hän hakee turvaa tutusta aikuisesta. Toiselle lapselle pienikin muutos tutussa arjessa voi aiheuttaa stressireaktion. Turvasatamana toimimisen lisäksi aikuisen tehtävänä on viestittää lapselle, että hän on turvassa ja mikään uhkaa häntä. Tätä kautta lapsen stressireaktio lieventyy ja lapsi pystyy palautumaan takaisin tasapainon tilaan. (Kanninen & Sigfrids 2012, 107, 163; Tompuri 2016, 30.) Kasvattajan on hyvä muistaa kiireenkin keskellä, että jokainen hetki yhdessä lapsen kanssa tarjoaa mahdollisuuden lapsen myönteiselle kohtaamiselle.

Kaikki stressi ei ole pahasta, ja sopivassa määrin stressiä tarvitaankin esimerkiksi siihen, että uuden oppiminen olisi mahdollista. Stressijärjestelmän aktivoituessa ihminen on motivoitunut, tarkkaavainen ja valpas ja hän työskentelee parhaalla mahdollisella tavalla, ja aivot ovat valmiina omaksumaan uutta tietoa. Tietoista oppimista voi tapahtua kuitenkin ainoastaan säädellyn stressin tilassa ja sen vuoksi on tärkeää vahvistaa stressinsäätelykykyjä jo lapsella. Vaikka stressijärjestelmän aktivoituminen mahdollistaa koko oppimisprosessin, sen hidastaminen optimaaliselle tasolle puolestaan mahdollistaa jokaiselle sopivan aktivaatiotason löytymisen ja siten uuden oppimisen. (Sajaniemi ym. 2015, 30; Tompuri 2016, 38.)

Sajaniemen ym. (2015, 30) mukaan häiriöt stressijärjestelmän säätelyssä ovat yksi merkittävimmistä tarkkaavaisuushäiriöiden syistä. Myös eräs tutkimuslöytö osoittaa, että varhain alkaneet ja pitkät hoitopäivät, eli tässä tapauksessa pitkittynyt stressi ennustavat myöhemmin levottomuutta, sopeutumattomuutta ja aggressiivista käytöstä (Keltikangas-

Järvinen 2012, 76). Aivot kehittyvät voimakkaasti ensimmäisten elinvuosien aikana ja korkean kortisolitason tiedetään haittaavan aivojen kehitystä.

Keltikangas-Järvisen mukaan ihmisten melko yleinen mielipide on se, että lapsen tulisi harjaantua stressiin, jotta hän oppisi käsittelemään sitä. Ajatellaan, että pienet vastoinkäymiset ja pettymykset vahvistaisivat lasta ja auttaisivat häntä selviytymään myös aikuisena paremmin stressaavista tilanteista. Suntio (2015, 32) kirjoittaa, kuinka aikuisen tehtävä on suojella lasta liialliselta stressiltä, mutta toisaalta altistaa sille sopivassa määrin, jotta stressinsietokyky harjaantuisi. Tutkimukset kuitenkin osoittavat luulon päinvastaiseksi. Mitä pidempään pienen lapsen stressijärjestelmä saa olla levossa, sen vahvempi se on aikuisena. Pienellä lapsella ei ole vielä stressinsäätelyyn tarvittavia coping-keinoja, eli psyykkisiä selviytymiskeinoja, vaan hän vastaa stressiin fyysisin keinoin, eli autonomisen hermoston toiminnalla ja kortisolin nousulla. (Keltikangas-Järvinen 2012, 76–77.) Lapsia tulisikin suojella turhalta stressiltä liian varhaisessa vaiheessa, sillä pitkään jatkuessaan sillä voi olla kauaskantoiset seuraukset.

Aikuisen tehtävänä on opettaa ja ohjata lasta käsittelemään biologiset stressireaktiot (taistelee, pakene, jähmety), sillä säätelämättöminä ne aiheuttavat merkittävää haittaa sekä lapselle että ympäristölle. Lapsen aivot ovat vielä varsin kehittymättömät ja jatkavat kehittymistä pitkälle nuoruusikään saakka, eikä hänellä mahdollisuutta käsitellä stressiä kuten aikuisella. Itsenäisen stressin säätelyminen edellyttää riittävää neurobiologista kypsyyssastetta aivojen etuotsalohkojen alueella, ja lapsella se ei vielä ole kehittynyt tarpeeksi. Ihmisen hermojärjestelmä, joka säätlee stressireaktioita jatkaa kypsymistään noin 25 ikävuoteen asti. Lapsi oppii säätelämään näitä reaktioita yhdessä aikuisen avulla. Kun lapsi saa aikuisen tukemana kokemuksen siitä, että pystyy hallitsemaan omia reaktioitaan tuottaa se lapselle mielihyvää. Aivot oppivat, että epäjärjestystä voi seurata järjestys ja sillä on suuri vaikutus elämänhallinnan kannalta. (Sajaniemi ym. 2015, 33–36; Tommola 2016, 16; Tompuri 2016, 16.) Lapsi tarvitsee sensitiivisen aikuisen rinnalleen, joka tunnistaa hänen stressinsä ja auttaa palautumaan niin sanotusta kaaoksesta takaisin järjestyksen tilaan. Etenkin tämä on syytä tunnistaa opetus- ja kasvatustyössä ja kiinnittää huomiota lapsen yksilölliseen havainnointiin.

Korkea kortisolitaso vaikeuttaa myös lapsen sosiaalista kanssakäymistä muiden kanssa. Lasten kesken tulee enemmän ja helpommin riitoja ja konflikteja, jotka helposti lisäävät lapsen pettymyksiä ja turhautumista ja aiheuttavat siten lisää stressiä. Stressi puolestaan

vähentää kykyä neuvotella ja sovitella. (Keltikangas-Järvinen 2012, 90–91.) Toisaalta sosiaaliset tilanteet voivat olla lapselle stressin aiheuttaja. Hänellä voi olla vaikeuksia liittyä leikkiin muiden kanssa tai pitää selviytyä isossa lapsiryhmässä, vaikka omat valmiudet eivät ole siihen vielä tarpeeksi kehittyneet. Nämä voivat lisätä stressiä ja aiheuttaa ristiriitatilanteita lasten välille. (Tompuri 2016, 40.) Lapsi tarvitsee myös näissä tilanteissa aikuisen tukea selviytyäkseen ja oppiakseen säätelämään omaa toimintaansa. Turvallisen aikuisen kanssa isommassa lapsiryhmässä leikkiminen saattaa hyvinkin onnistua araltakin lapselta ja aikuisen tehtävä onkin huolehtia siitä, että jokaisella lapsella on mahdollisuus osallistua leikkiin oman kehitystasonsa mukaisesti (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 39). Vygotskin mukaan leikki onkin lapsen kognitiivisen kehityksen perusta (Koivula & Laakso 2017, 126).

Aikuisen herkkyydellä ja sensitiivisyydellä on suuri merkitys lapsen kokemaan stressiin ja hänen itsetuntoonsa. Sensitiivinen aikuinen reagoi myös lapsen sanattomiin viesteihin (varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 41). Ammattitaitoinen aikuinen päiväkodissa ei ehkä ensimmäiseksi ole eristämässä leikkiä häiritsevää lasta yksin tekemään palapeliä, vaan menee lapsen vierelle auttamaan häntä pärjäämään leikissä, jolloin lapsella on mahdollisuus oppia säätelämään omaa toimintaansa. Aikuisen tulee huomioida myös arat ja hiljaiset lapset, jotka helposti saattavat jäädä ilman riittävää tukea. Lapsi voi oppia stressinsäätelykeinoja ainoastaan vuorovaikutuksessa ja aikuisen tehtävänä on havaita, milloin lapsi tarvitsee apua järjestääkseen stressin aiheuttaman kaaoksen päänsä sisällä (Sajaniemi ym. 2015, 37; Tompuri 2016, 28–30). Niinä hetkinä, kun lapsi on stressaantuneessa tilassa, aikuisen tehtävä on osoittaa lapselle rakkautta ja myötätuntoa ja kertoa, että selviämme tästä yhdessä, opettelemme tätä yhdessä. (Tompuri 2016, 51).

Apuna lapsen stressinsäätelytaitojen opettelussa on hyvä huomioida jokaisen lapsen luonne ja yksilölliset luonteenvahvuudet, jotka ovat positiivinen osa lapsen persoonallisuutta. Luonne tulee osaltaan perimän kautta, mutta sen muovautumiseen vaikuttaa myös ympäristö, kokemukset ja kasvatustapa. Synnynnäisen temperamentin lisäksi luonteella on vaikutusta siihen, kuinka lapsi ajattelee sekä miten hän tuntee ja käyttäytyy eri tilanteissa. Luonteenvahvuuksilla on vaikutusta elämään kokonaisvaltaisesti, mutta myös siihen, kuinka lapsi stressaantuu ja käyttäytyy stressaantuessaan, ja kuinka hän parhaiten voisi selvitä kuormittavasta tilanteesta. Luonteenvahvuuksiin on tärkeää

tutustua, vahvistaa niitä ja oppia käyttämään niitä juuri yksilön sisäisenä vahvuutena. (Tompuri 2016, 21–22.)

3.5 Lapsen kuormitusta lisäävät tekijät päiväkodissa

Päiväkodin aloitus on lapselle uusi ja iso asia. Kotielämästä päiväkotiarkeen hyppääminen vaatii totuttelua ja vie usein aikaa. Päiväkodin aloituksessa lapset tuovat päiväkotiympäristöön oman kokemusmaailmansa, joka on siihen asti rakentunut kotona (Karikoski & Tiilikka 2016, 78). Lapset voivat käyttäytyä uusissa tilanteissa hyvinkin eritavoin. Lapsen ei-toivottuun käytökseen voi olla monia eri syitä, joten tilannetta ei voida ratkoa aina samalla tavalla, joka on voitu todeta toimivaksi jonkun toisen lapsen kohdalla (Tommola & Häkkinen 2017, 9).

Stressiä voi aiheuttaa päiväkodin ympäristö, mutta myös perheen elämäntilanteiden muutokset kotona; kuten avioero, sairastaminen tai muutto. Kun lapsen käytöksessä huomataan ongelmia, olisi tärkeää pohtia ongelman alkuperää. Johtuvatko ongelmat lapsen kehityksestä, ulkoisista tekijöistä vai ehkä havainnoitsijan omista mielipiteistä ja käsityksistä. (Koivunen 2009, 83–88). Avoin yhteistyö päiväkodin ja huoltajien välillä on tärkeää ja tuo jatkuvuutta lapsen elämään lisäten hänen turvallisuuden tunnettaan. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 18, 32.) Luottamuksellisen suhteen luominen henkilökunnan ja kasvattajien välillä mahdollistaa luottamuksellisen suhteen siirtymisen myös kasvattajan ja lapsen välille (Karikoski & Tiilikka 2016, 80–81).

Päiväkodin vastuulla on luoda rakenteet yhteistyölle vanhempien kanssa, jolloin siirtyminen kotoa päivähoitoon olisi lapselle mahdollisimman sujuvaa (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 18). Päiväkodin omia käytänteitä muuttamalla voidaan edesauttaa lapsen stressittömämpää siirtymistä kotihoidosta päiväkotiin. Päiväkodin työntekijän tärkeimpiä rooleja onkin auttaa lasta pääsemään eteenpäin kuormittavista tekijöistä, joita tulee paljon kerralla; uusi ympäristö, uudet lapset, isot ryhmät, vaihtuvat aikuiset ja yleensäkin äidistä, tai muusta tutusta ja tärkeimmästä hoivan antajasta joksikin toiseksi vaihtuva aikuinen, joka antaa turvaa ja hoivaa, kun oma vanhempi ei ole läsnä. (Koivula & Laakso 2017, 121; Koivunen 2009, 84.) Etenkin pienet lapset kokevat herkästi eroahdistusta, joka kuormittaa heitä henkisesti (Koivunen & Lehtinen 2015, 144).

Sensitiivinen aikuinen osaa reagoida lapsen tarpeisiin käyttäen tunnekieltään ja pystyy ilmaisemaan tunteita aidosti lapselle. Sanojen, eleiden ja ilmeiden aidot lapseen suunnatut viestit tuovat lapselle turvallisuuden tunteen toisin kuin aikuisen tietoinen epäaito yritys olla turvallinen. Aikuisen sensitiivisyydellä on suuri vaikutus lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Koivula & Laakso 2017, 122). Aikuisen ilmeettömyyden on todettu lisäävän lapsen stressiä, sillä lapsi jatkuvasti peilaa omia tunteitaan ja kokemuksiaan aikuisesta (Salo 2009, 91–93). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016, 28) sanotaan, että varhaiskasvatuksessa työskentelevän aikuisen tulee kiinnittää huomiota omaan toimintaansa ja tapaansa olla vuorovaikutuksessa lasten kanssa, sillä tätä kautta lapset omaksuvat yhteisön tapoja, arvoja ja asenteita. Kaikki toiminta tulee pystyä pedagogisesti perustelemaan.

Päiväkoti ympäristönä on moninainen ja herkästi mahdollistaa lapsen stressaantumista. Uudet ihmiset ja ympäristö saattavat jo itsessään herättää lapsessa turvattomuutta ja pelkoa, jotka edesauttavat lapsen stressin syntyä. Iso tai rauhaton lapsiryhmä voi myös kuormittaa lasta aiheuttaen hänelle stressiä (Koivunen 2009, 84). Kirsi Karppisen (2017) kirjoittamassa Lasten levoton käytös herättää huolta päiväkodeissa -artikkelissa Lastenpsykiatrian professori Hanna Ebeling kertoi, kuinka kasvavat lapsiryhmät ovat lisänneet lasten levottomuutta päiväkodeissa. Varsinkaan pienemmät lapset eivät saa tarpeeksi tarvitsemaansa aikuisen huomiota ja läsnäoloa suuressa ryhmässä, mitä he juuri eniten kaipaavat. Päivähoitoon konttausiässä vai vasta myöhemmin –artikkelissa Lastenpsykiatri Jari Sinkkonen toteaa etenkin alle kaksi vuotiaiden lasten tarvitsevan pienryhmää, jotta heidän tarpeisiinsa pystyttäisiin todella vastaamaan (Karjalainen 2017). Alle 3-vuotias lapsi ei pysty vielä hallitsemaan haasteita, joita iso lapsiryhmä päiväkodissa tuo tullessaan (Kanninen & Sigfrids 2012, 58).

Päiväkotiryhmän lasten keskinäiset kohtaamiset, melu, kiusaaminen sekä jatkuva vuorovaikutus useiden ihmisten kanssa voivat kuormittaa lapsen aivoja ja altistaa lapsen stressille. Myös päiväkodin toiminnalliset osuudet, vapaat tilanteet sekä siirtymävaiheet voivat stressata lasta. Näissä tilanteissa kasvattajan tulee kiinnittää erityisesti huomiota lasten ohjaukseen ja ohjeiden selkeyteen. (Koivunen 2009, 84–86.) Kasvattajan olisi syytä miettiä, kuinka siirtymätilanteet saataisiin lapselle rakennettua mahdollisimman helpoiksi ja vähän kuormittaviksi.

Joskus myös kasvattaja itse voi olla lapsen stressiä lisäävä osatekijä. Työntekijöiden vaihtuvuus päiväkodeissa on aina myös lapselle muutos ja voi lisätä ahdistusta sekä levottomuutta. (Koivunen 2009, 84.) Myös Karjalaisen (2017) artikkelissa Jari Sinkkonen nostaa esille päiväkotien työntekijöiden jatkuvan vaihtuvuuden ja toteaa sen olevan haitaksi lapsille. Kasvattajien jatkuva vaihtuvuus heikentää lapsen mahdollisuutta tutustua ja kiintyä päiväkodin aikuisiin tarvittavissa määrin. Tärkeäksi nousee näiden tilanteiden läpikäyminen lapsen kanssa hänen kehitystasonsa huomioiden.

Stressiä lapsessa voi lisätä myös aikuisten liian korkealle asettamat vaatimukset sekä aidon läsnäolon puute. Varhaiskasvatuksen laadulla ja aikuisella, joka "huomaa lapsen", on todettu olevan merkitystä siihen, kuinka herkästi lapsi mahdollisesti stressaantuu päiväkotipäivän aikana (Kronqvist 2016, 25).

3.6 Stressiä lieventävät ja ennaltaehkäisevät toiminnot päiväkodissa

Stressin lieventämiseen ja ennaltaehkäisemiseen on tarjolla useita tapoja ja menetelmiä. Lieventävät ja ennaltaehkäisevät tekijät saattavat löytyä esimerkiksi arjen perustoimintojen kehittämisestä sekä vuorovaikutustaitojen vahvistamisesta. Näiden taitojen tukemiseen on olemassa monia erilaisia tukitoimenpiteitä sekä materiaalia, jotka helpottavat muutoksessa ja kehityksessä. Merja Tompurin (2016) kirjoittamassa Tenavat tasapainoon -kirjassa on kasvattajalle lapsen kuormituksen havainnoinnin tueksi paljon erilaista materiaalia. Kirjasta löytyy materiaalia siihen, kuinka näitä asioita voi käydä läpi lasten kanssa.

On tärkeää, että lapsen päiväkotiin siirtymisestä tehdään mahdollisimman pehmeä huomioiden lapsen oma kehitystaso. Päiväkodin aloitusta voi pehmentää pienillä arkisilla asioilla. Lapsi voi tuoda päiväkotiin siirtymäobjektin, kuten esimerkiksi oman lelun, valokuvia vanhemmista tai muuta vastaavaa tuttua, turvallista ja kodista muistuttavaa. Ikävän yllättäessä äidille voi vaikkapa soittaa kesken päivän. Tärkeää on sanoittaa lapsen tunteita ja antaa hänen näyttää niitä, myös ikävän tunteita, eikä jättää lasta yksin suurten tunteiden kanssa. Myöskään sylin merkitystä ei saa unohtaa; kaikki lapset tarvitsevat hellyyttä ja huolenpitoa sekä aikuisen turvallista läsnäoloa (Alijoki & Pihlaja 2016, 268). Varhaiskasvatussuunnitelma (2016, 31) velvoittaa tarjoamaan lapselle lohdutusta hänen sitä tarvitessaan.

Lapsi on luonnostaan utelias ja luo merkittäviä suhteita tutuiksi tullessiin ihmisiin. Nämä suhteet eivät kuitenkaan korvaa lapsen suhdetta omiin vanhempiin. Lapsen stressin ennaltaehkäisemisen kannalta tärkeäksi tukipylvääksi nousee lapsen eroahdistuksen lieventäminen ja käsittely oikealla tavalla. Päiväkodissa lapselle olisi hyvä nimetä alkuun omahoitaja, joka on lasta vastassa päiväkotiin tultaessa sekä lapsen tukena koko päivän ajan mahdollisuuksien mukaan. Omahoitajan tehtävä on lapsen kanssa tunnistaa erotilanteen nostattamat tunteet ja käsitellä niitä lapsen kanssa. Omahoitaja on perehtynyt juuri kyseisen lapsen asioihin enemmän kuin muut ryhmän aikuiset. Näin lapsen on helpompi luoda ja kehittää suhdettaan hoitajaan säilyttäen samalla yhteyden vanhempaan. (Koivunen 2009, 84.) Turvallisen aikuisen läsnäolo ja tuki lisäävät lapsen turvallisuuden tunnetta ja purkavat stressiä aiheuttavia reaktioita kehossa. Ahdistusta ja stressiä lapsessa aiheuttaa enemmän vastavuoroisen ja aktiivisesti läsnä olevan aikuisen puute, kuin ero vanhemmasta. (Kanninen & Sigfrids 2012, 68.)

Lapsille arjen ennakoitavuus ja rutiinit ovat tärkeitä ja lisäävät turvallisuudentunnetta (Kanninen & Sigfrids 2015, 175). Suntion (2015) mukaan lapsille olisi päivittäin hyvä kertoa, ketkä aikuiset ovat töissä, ketkä lapset hoidossa, ketkä vapaalla jne. Päiväohjelmaa voidaan kuvittaa, joka sekin lisää lasten turvallisuuden tunnetta. Lapsille asiat näyttäytyvät kuvitettuna selkeämmin, kuin pelkästään puhuttuna. Aikuiset helposti yliarvioivat puheen voiman. Välillä olisi hyvä pysähtyä miettimään myös sitä, kuinka aremmat ja helposti stressaantuvat lapset kokevat erilaiset muutokset päiväohjelmassa, tai naamiaiset ja retket, joita he saattavat jännittää jopa useita päiviä etukäteen. (Koivunen & Lehtinen 2015, 30–31; Suntio 2015, 60–63; Kanninen & Sigfrids 2012, 119.)

Lapsi on luonnostaan fyysisesti aktiivinen ja liikunta onkin hyvä luonnollinen tapa ennaltaehkäistä ja lieventää kuormitusta päiväkotipäivän aikana. Kun päivittäin on riittävästi liikuntaa, suosituksen mukaan vähintään kolme tuntia, eri muodoissa sekä sisällä että ulkona, tukee se lapsen hyvinvointia, ajattelua ja oppimista (Soini & Sääkslahti 2017, 129, 134; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 22, 31, 46; Koivunen & Lehtinen 2015, 159). Lapsia tulisikin innostaa liikkumaan niin kotona kuin päiväkodissakin. Retket luontoon tukevat itsessään jo mahdollisuuden rauhoittumiseen ja stressin lieventämiseen luonnon rauhoittavan vaikutuksen ansiosta. Tompuri (2016, 92) kirjoittaa siitä, kuinka useiden ihmisten mielestä myös luonnon äänet toimivat mieltä

rauhhoittavana elementtinä esteettisen kokemuksen lisäksi. Lapsena omaksutut liikuntatottumukset myös usein kulkevat läpi koko elämän.

Riittävän aktiivisuuden lisäksi levolla ja rauhoittumisella on suuri merkitys lapsen stressin ennaltaehkäisijänä ja lieventäjänä. Parhaimmillaan lepo hetki mahdollistaa lapsen stressin lieventymisen ja säilyttää sitä kautta mahdollisuuden oppimiskyvyn säilymiselle. Päivän monenlainen aktiivinen toiminta ja vuorovaikutussuhteet kuormittavat lasta. Riittävä lepo mahdollistaa lapselle itsensä rauhoittamisen ja voimien keräämisen loppupäivää varten. Lapsen päiväkotipäivään olisikin mahdollista saada hetki riittävälle levolle. Isommille lapsille riittää rauhallinen makoilu ja esimerkiksi musiikin kuuntelu, kun pienemmät lapset tarvitsevat päiväunet jaksakseen paremmin. (Koivunen & Lehtinen 2015, 25; Kanninen & Sigfrids 2012, 122.)

Tarjolla on myös paljon ohjattua toimintaa, jonka tarkoituksena on rentouttaa ja rauhoittaa lasta. Parhaimmillaan myös leikki on stressiä lieventävää toimintaa ja sen avulla lapsi oppii tärkeitä itsesäätelyn taitoja; leikin avulla lapsi käsittelee hänen mielessään pyöriviä asioita. Leikki on lapselle motivoivaa toimintaa ja sen avulla hän oppii myös uusia taitoja. Leikki on lapselle tapa elää. Varhaiskasvatuksessa tulisi ymmärtää leikin itseisarvo ja pedagoginen merkitys. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 20, 38; Koivunen & Lehtinen 165.) Kronqvist (2016) toteaa lasten roolileikin tukevan heidän itsesäätelynsä kehittymistä juuri heille mieluisassa toiminnassa (Kronqvist 2016, 21). Lasten leikkiä havainnoimalla aikuinen voi saada työhönsä paljon arvokasta tietoa.

Lapsiryhmät ovat usein suuria ja aikuisen on vaikea havainnoida lasta yksilöllisesti ja antaa lapselle tarpeeksi hänen kaipaamaansa huomiota. Alijoki ja Pihlaja (2016) kirjoittavat siitä, kuinka pienryhmätoiminnalla voidaan luoda optimaaliset olosuhteet lapsen kasvulle ja kehitykselle. Pienryhmä tarjoaa lapselle mahdollisuuden saada äänensä paremmin kuuluviin, tarjoaa pienen hengähdystauon suuresta ryhmästä pitkän hoitopäivän aikana ja on hyvä paikka opetella vuorovaikutussuhteita. Pienryhmässä on myös vähemmän häiriötekijöitä, kuten melua, kuin isossa lapsiryhmässä. (Alijoki & Pihlaja 2016, 273; Koivunen & Lehtinen 2015, 52.) Pienryhmätoiminta antaa myös kasvattajalle hyvän tilaisuuden havainnoida lapsia paremmin (Heikka, Hujala, Turja & Fonsen 2016, 56). Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sen suurempaan arvoon pienryhmätoiminta nousee (Kanninen & Sigfrids 2012, 118).

Lapsi tarvitsee aikuisen avukseen opetellessaan stressinsäätelytaitojaan. Etenkin ikävuodet kahdesta seitsemään ovat lapselle itsesäätelyn opetteluherkkyyskaudesta (Koivunen & Lehtinen 2015, 171). Lasta voi rauhoitella Sajaniemen (2015) mukaan koskettamalla, rentoutumalla sekä yhdessä hengittelemällä ja sanoittamalla lapsen tunteita ja kokemuksia. Lapselle tulee tehdä selväksi, että kaikki tunteet, myös kielteiset, ovat sallittuja, vaikka teot eivät olisi. Lapsen kehitykselle on vahingollista, jos hän ei saa näyttää tunteitaan. Tunteiden tasapaino on henkistä tasapainoa. (Koivunen & Lehtinen 2015, 142–143.) Lapsi saa rauhoittumisen kokemuksia aikuisen avulla, ja oppii pikkuhiljaa itse rauhoittamaan itseään aikuisen kanssa yhdessä opituilla keinoilla erilaisissa haastavissa tilanteissa.

Kun lapsen poikkeavaan tai muuttuneeseen käytökseen puututaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, mahdollistaa se stressin ennaltaehkäisy ja lieventäminen. Varhainen puuttuminen alkaa, kun huoli lapsesta otetaan puheeksi ja lapsen tilanne arvioidaan (Koivunen 2009, 89). Keskustellessa vanhempien kanssa voi ilmetä asioita, jotka vaikuttavat lapsen käyttäytymiseen ja olemiseen. Avoin keskustelu lapsen tilanteesta selkeyttää tilannetta ja mahdollistaa lapselle tarpeenmukaisen avun saannin. Kasvattajan tehtävä on tukea vanhemmuutta ja varmistaa lapsen edun toteutuminen. Tärkeää on avoin ja dialoginen vuorovaikutussuhde lapsen vanhempien kanssa; niin sanottu kasvatuskumppanuus.

Avoin yhteistyö päiväkodin ja kodin välillä on merkityksellistä lapsen hyvinvoinnin kannalta. Vanhemmat ovat lapsensa parhaita asiantuntijoita ja heiltä kasvattajat voivat saada ensiarvoisen tärkeää tietoa lapseen liittyen. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2016, 32–33) mukaan yhteistyön tavoitteena on luoda molempien sitoutuminen lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen. Kun luottamus on saatu rakennettua, on helpompi ottaa puheeksi myös vaikeampia asioita, joilla on lapsen hyvinvoinnille merkitystä.

Jos lapsi vaikuttaa olevan koko ajan kuormittunut, on yhteistyön tärkeys perusteltua myös sen vuoksi, että lapsen lähipiiri pystyy yhdessä sopimaan yhtenäisistä toimintatavoista, joilla voidaan helpottaa lapsen kokemaa stressiä niin kotitiloissa kuin päiväkodissakin. Kovin erilaiset toimintatavat, joita ei ole mitenkään perusteltu lapselle, voivat saada hänet hämmentymään entisestään. (Tompuri 2016, 44, 47.) Kasvattajan ja vanhempien välinen

keskustelu lapsen kuulumisista ja haasteista mahdollistaa myös keskustelun näistä asioista vanhemman ja lapsen välillä (Karikoski & Tiilikka 2016, 82). Yhteistyön merkitys korostuu etenkin silloin, kun lapsella on jotakin tuen tarvetta (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 53).

4 SATUHIERONTA MENETELMÄNÄ

Satuhieronnan tarkoituksena on lisätä hyvää oloa ympärilleen. Satuhieronnassa vahvistetaan ihmissuhteita, tuetaan lapsen itsetuntoa ja sen kehitystä sekä ennaltaehkäistään stressin oireita. Tämän mahdollistaa satuhieronnan aikana koettu myönteinen kosketus ja voimaannuttavat sadut. (Kiuru & Tiilikainen 2010.) Aikuisen hoivaava kosketus lisää lapsen turvallisuuden tunnetta ja tukee hierojan ja hierottavan välistä suhdetta (Tompuri 2016, 92; Kanninen & Sigfrids 2012, 98). Tavoitteena on lisätä ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia myönteisen kosketuksen ja aidon läsnäolon kautta. Satuhierontaa on kenen tahansa helppo toteuttaa arjen keskellä, milloin ja missä vain ja menetelmä onkin käytössä useissa kodeissa, päiväkodeissa, kouluissa ja sairaaloissa.

4.1 Menetelmän määrittelyä

Satuhieronnan kehittäjänä pidetään Sanna Tuovista. Tuovisella itsellään on taustalla hierojan ammattitutkinto, lapsihierontakoulutus, äänihierojan pätevyys, rentoutusohjaajan ja rakentavan vuorovaikutuksen ohjaajan koulutus, opintoja varhaiskasvatuksesta, taideopintoja sekä eri kehoterapioiden perusopintoja. Satuhieronta on kehittynyt näiden kaikkien pohjalta useiden eri vaiheiden kautta, ja kehittyä edelleen. Muita vaikutuksia satuhieronta on saanut erityisesti Rosen-terapiasta, Theraplaysta ja NLP:sta. (Tuovinen 2014, 8–9.) Jokainen meistä voi muistaa, kuinka lapsena on piirretty kädellä toisen selkään ja arvuuteltu kuvia, tai kuinka äiti on tehnyt käteen Harakka huttua keittää -runoa. Tarinoiden ja kosketuksen yhdistäminen keskenään ei siis kuitenkaan ole mikään uusi keksintö.

Satuhieronnalla tarkoitetaan erilaisten satujen ja tarinoiden tai runojen yhdistämistä myönteiseen kosketukseen ja kevyeen hierontaan, jota tehdään vaatteiden päältä toisin kuin klassista hierontaa. Satuhieronnassa mukana on leikinomaisuus ja hieronta on rauhallista sekä siinä annetaan aikaa kosketukselle. Tärkeässä asemassa on myös hierojan rauhallinen ääni. Satuhieronta auttaa rauhoittumaan ja rentoutumaan sekä mahdollistaa hierottavan ja hierojan välille aidon läsnäolon hetken muodostumisen. Satuhieronta auttaa lasta tulemaan kuulluksi ja nähdyksi sekä vahvistaa hänen itsetuntoaan ja ihmisarvoaan.

Satuhieronnan satua kuvitetaan usein lapsen selkään, mutta sitä voi piirtää myös käsiin, jalkoihin tai päähän. Nämä yhteiset hetket lähentävät hierojaa ja hierottavaa. (Tuovinen 2014, 12–16.)

Ennen satuhierontaa pitää muistaa kysyä aina lupa hierottavalta. Tulee muistaa, että satuhieronta on vapaaehtoista, ja jokaisella on myös oikeus kieltäytyä siitä. Tämä opettaa lapsille sekä omien rajojensa tuntemista että toisten rajojen kunnioittamista. Jos lapsi ei ole halukas hierottavaksi, ei häntä kannata alkaa houkutella, vaan yrittää toisella kertaa uudelleen. (Tompuri 2016, 103–104; Tuovinen 2014, 15–16.) Luvan kysyminen hierontaan harjoittaa myös lasta kunnioittamaan omaa kehoaan ja rajaamaan mikä kosketus tuntuu miellyttävältä ja mikä epämiellyttävältä (Uvnäs Moberg, 2007, 138). Satuhieronnassa hyvänä sääntönä toimii niin sanottu bikinisääntö, eli siinä kohtaa, missä tytöillä on bikinit ja pojilla uimahousut, on jokaisen yksityinen alue, eikä siihen kosketa. Lapset ovat tässäkin asiassa erilaisia, eivätkä kaikki pidä kosketuksesta johonkin tiettyyn kohtaan. Hierojan pitää muistaa tarkkailla lapsen kehonkieltä ja kunnioittaa sitä. Hieronnan tulee olla rentouttava kokemus, ei aiheutta jännitystä. Hieronta voi alkuun vaatia myös totuttelua, kuten monet muutkin uudet asiat. (Tuovinen 2014, 15–16.)

Satuhierontaa voi tehdä lapsi ja aikuinen yhdessä tai lapset toisilleen. Satuhieronnan molemmat roolit harjoittavat lapsen vuorovaikutustaitoja, luovuutta ja empatiakykyä. (Mitä Satuhieronta on? 2017.) Kuka tahansa lapselle turvallinen ihminen voi toimia hierojana. Hieroja voi olla aikuinen tai toinen lapsi; mitään erityisiä taitoja hieromiseen ei vaadita. (Tuovinen 2014, 15–16.) Lapsetkin oppivat helposti, miltä tuntuu hyvä kosketus ja kuinka kaveria kosketetaan. Varhaiskasvatussuunnitelmassa nousee esiin päiväkodin henkilökunnan tehtävä luoda luottamuksellinen ja pysyvä suhde lapseen sekä kehittää lapsen vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 15, 18). Satuhieronta tarjoaa mahdollisuuden luottamuksellisen ja turvallisen suhteen luomiseen lapsen ja aikuisen välillä, mutta samalla myös auttaa lasta olemaan vuorovaikutuksessa muiden ikätovereiden kanssa.

4.2 Satuhieronnan hyödyt lapsille

Lapsella tapahtuu oppimista ja kehitystä kaikkialla ja kaikessa mitä hän tekee. Oppiminen pitää sisällään lapsen tiedot, taidot, toiminnan, tunteet, aistit, kehon kokemukset sekä ajattelun. Lapsen oppimista ja kehitystä tukevat lapsen turvallisuuden tunne sekä positiiviset ihmissuhteet ja tunnekokemukset. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 20.) Satuhieronnan tulisi nimenomaan olla miellyttävä kokemus, joka mahdollisesti myös auttaa lasta kehittymään muilla elämän osa-alueilla. Kosketus on myös yksinkertainen ja helppo tapa hoitaa stressiä (Suntio 2015, 75). Satuhieronnan kautta lapsen merkittävät luottamussuhteet vahvistuvat turvallisessa ympäristössä. Satuhieronnan luoma turvallinen ja luottamusta kasvattava ilmapiiri edistää lapsen oppimista laaja-alaisesti.

Satuhieronnalla on monia positiivisia vaikutuksia lapsen kokonaisvaltaiseen kasvuun ja kehitykseen. Se vaikuttaa niin psyykkiseen, fyysiseen kuin sosiaaliseenkin hyvinvointiin. Psyykkisiä vaikutuksia lapseen ovat lapsen itsetunnon vahvistuminen ja kokeminen itsensä arvokkaaksi ihmiseksi. Satuhieronta vahvistaa lasten sekä aikuisten keskinäisiä kiintymyssuhteita sekä luottamusta ja oikeanlainen kosketus voi saada lapsen avautumaan tunteistaan aiempaa helpommin. Satuhieronta myös lievittää jännitystä ja erilaisia pelkotiloja sekä sen avulla voi purkaa traumaattisia kokemuksia. Satuhieronnan aikana lapsi saa jakamattoman huomion hetkiä, jotka parantavat elämänlaatua. Satuhieronnasta on hyötyä myös tunnetaitojen opettelussa. (Tuovinen 2014, 12; Suntio 2015, 76–77.) Kun lapsi saa turvallisen aikuisen kanssa tyyntymisen ja rauhoittumisen kokemuksia esimerkiksi juuri kosketuksen kautta, luo se pohjaa lapsen itsesäätelykyvyn kehitykselle ja antaa varmuutta selviytymiselle elämässä. (Suntio 2015, 75–76).

Fyysisiä hyötyjä puolestaan ovat lapsen motoriikan sekä kehonhallinnan kehittyminen. Kun lapsen kehonkuva vahvistuu, se vaikuttaa myös kehonhallintaan ja motoristen taitojen kehittymiseen. Tuntoaistia voidaan pitää ihmisen aisteista ensimmäisenä ja samoin viimeisenä elämän viime hetkillä; kosketuksella voi välittää erilaisia tunteita ilman sanoja. Jo pienikin kosketus saa aikaan paljon aivotoimintaa ja vahvistaa keskushermoston tervettä kehitystä. Satuhieronta myös ennaltaehkäisee sekä lievittää stressiä. Lapsena koetut rentoutumisen ja rauhoittumisen hetket parantavat stressinhallintaa ja sillä on vaikutuksia aikuisuuteen saakka. Satuhieronta rentouttaa ja

rauhhoittaa kiireisen arjen keskellä ja auttaa usein myös nukahtamaan paremmin. (Tuovinen 2014, 13, 51, 62–63.)

Satuhieronnalla on positiivisia vaikutuksia myös lasten sosiaaliseen hyvinvointiin; se ennaltaehkäisee kiusaamista ja kehittää lasten sosiaalisia taitoja sekä empatiakykyä esimerkiksi päiväkodissa. Satuhieronnan avulla on mahdollista luoda yhteisiä kivoja hyvinolon hetkiä ja vahvistaa ryhmän myönteistä ilmapiiriä. Satuhieronta antaa lapselle myös kokemuksen nähdystä ja kuullusta tulemisesta, jolla on tärkeä merkitys jokaiselle. Yhdessä toimimisesta tulee myös mukavampaa ja rennompaa. (Tuovinen 2014, 13; Suntio 2015, 75.) Kun lapsi on oppinut, miltä tuntuu hyvä kosketus, on hänen vaikeampi enää satuttaa toista fyysisesti.

Sadut itsessään ovat tärkeitä lapselle. Albert Einstein on todennut, että "Jos haluat lapsestasi älykkään, lue hänelle satuja. Jos haluat hänestä vielä älykkäämmän, lue hänelle lisää satuja." Sadut antavat sopivasti tilaa lapsen mielikuvitukselle ja lapset prosessoivat niitä mielessään oman kehitystasonsa mukaisesti. Lapsena kuulluilla saduilla on usein pysyvä vaikutus ihmiseen, ja niiden erilaiset opetukset ja tarinat pysyvät mielessä aikuisuuteen saakka. Kun lapsi "kuulee" sadun kahta kanavaa pitkin, eli kuulee luetun tarinan sekä tuntee kosketuksen kautta, sadun vaikutus on vielä entistä suurempi. (Tuovinen 2014, 78–79.)

4.3 Satuhieronta päiväkodissa

Ruotsissa on tehty tutkimuksia lapsen hieromisesta päiväkodissa. Puolen vuoden tutkimuksen aikana tulokset näkyivät selvästi. Aikaisemmin levottomaksi kuvailtu lapsiryhmä käyttäytyi rauhallisemmin, kun hierontahetket liitettiin päivittäisiin rutiineihin. Lasten sosiaaliset taidot sekä rauhallisuus kasvoivat merkittävästi puolen vuoden aikana, ja muutosta lapsiryhmän dynamiikassa oli havaittavissa jo kolmen kuukauden jälkeen tutkimuksen aloituksesta. Kokonaisuudessaan hierontakauden jälkeen lapsiryhmä toimi yhdessä paremmin. Parhaiten tutkimuksen tuoman muutoksen näki levottomissa pojissa. Hieronta vähensi levottomien lasten aggressiivista käytöstä. Muutos näkyi parhaiten lapsissa, joiden aikaisempi käytös ja toiminta antoivat aikuisille vaikutelman rauhoittumisen tarpeesta. (Uvnäs Moberg, 2007, 136.)

Satuhieronta sopii lapsilähtöisyytensä ja leikinomaisuutensa ansiosta mainiosti juuri päiväkodin kiireisen arjen keskelle. Se antaa hyvän hetken rauhoittumiselle. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016, 21) tunnistetaan myös myönteisen kosketuksen ja vuorovaikutuksen olevan perusta lapsen hyvälle hoidolle ja huolenpidolle. Päiväkodissa on paljon stressitekijöitä ja satuhieronta on hyvä vastaus näihin erilaisiin haasteisiin päiväkodissa (Tuovinen 2014, 90). Satuhierontaa voi päiväkodissa toteuttaa etukäteen suunniteltuina toimintatuokioina tai vaikkapa aina ennen lepoa tai liikuntatuokion jälkeen. Satuhieronta saattaa toimia apuna joillekin lapsille raivopuuskien ja kiukun yllättäessä. Parhaimman hyödyn satuhieronnasta saa, kun sitä toteuttaa lapsiryhmässä säännöllisesti (Tuovinen 2014, 91).

Päiväkodissa hierojana voivat toimia lapset toisilleen pareittain, hierontaa voidaan tehdä ringissä aina edellä istuvan selkään tai aikuinen voi hieroa lapsia. Mahdollisuuksia on monia. Lasten hieroessa toisiaan he oppivat luontevasti sekä vastaanottamaan että antamaan hellyyttä. Aikuisen tulee opettaa lapselle, kuinka toista kosketetaan (Tuovinen 2014, 114–115). Lapselle voi olla antoisaa huomata, että juuri hän pystyy antamaan kaverille hyvän olon. Kun aikuinen puolestaan toimii hierojana, on kosketuksen tyynnyttävä ja rauhoittava vaikutus vahvempi kuin silloin, jos lapset hierovat toisiaan (Tuovinen 2014, 97). Ennen hieronnan aloittamista hierojan kannattaa myös kuulostella omaa tunnetilaansa, sillä tunteet välittyvät herkästi, eikä stressaantunut ja kiireinen hieroja pysty välittämään rauhallista olotilaa lapselle (Tompuri 2016, 103).

Lapsen ensimmäiset vuodet ovat hyvin merkityksellisiä kasvun ja kehityksen kannalta. Lapsi muodostaa kiintymyssuhteita ihmisiin ja perusturvallisuuden tunne kehittyy. Usein lapset viettävät juuri nämä ensimmäiset vuotensa päivähoidossa, eikä läheisyyden ja kosketuksen merkitystä voi väheksyä (Tuovinen 2014, 90). Jo pienet keskoset hyötyvät kenguruhoitosta, eli tiiviistä ihokontaktista vanhempaansa, voidakseen paremmin. Satuhierontaa voi muokata sopivaksi eri ikäisille lapsille; pienille lapsille tehdään lyhyitä loruja ja toistetaan usein samaa, kun vanhemmille lapsille tarinoita voidaan käyttää myös pedagogisessa merkityksessä opetellen niiden avulla vuodenaikoja tai kirjaimia. Saduttamalla lapsia voidaan saada aina uusia, lasten keksimiä satuja, joita sitten kuvitetaan toisten selkään. Satuhieronta on päämääristä ja tavoitteista vapaata toimintaa; tekemisen merkitys korostuu, ei lopputulos (Tuovinen 2014, 18).

4.4 Kosketuksen merkitys

Nykypäivänä vietämme entistä vähemmän aikaa ihmisten parissa fyysisesti ja henkisesti, joka vähentää oksitosiinin vapautumista kehossa (Uvnäs Moberg, 2007, 137). Kiireisen elämäntavan lisäksi erityisesti älylaitteiden käyttö sekä aikuisilla että lapsilla vaikuttaa alentavasti aitoon kohtaamiseen ja kosketuksen määrään. Uvnäs Mobergin mukaan lasten lisääntyneet ongelmat päiväkodissa ja koulussa kielivät kosketuksen ja sitä kautta myös oksitosiinin puutteesta. Päiväkodeissa ja kouluissa kamppaillaan erityisesti lisääntyneen levottomuuden, aggressiivisuuden ja väkivaltaisuuden kanssa. (Uvnäs Moberg 2007, 137.) Kaikenlainen hyvältä tuntuva kosketus vapauttaa oksitosiinia verenkiertoomme ja se puolestaan puolittaa kehossamme kortisolin, eli stressihormonin tuotannon (Suntio 2015, 77). Ei siis ole ihmekään, että joskus on puhuttu siitä, kuinka koskettamisella voitaisiin lääkittää jopa masennusta.

Kosketus kuuluu kaikkiin ihmissuhteisiin joissa osapuolet tuntevat toisensa jo ennestään. Kosketuksen avulla ihmiset voivat välittää informaatiota ja tunteita toisilleen käyttämättä välttämättä lainkaan sanoja, joilla voidaan joskus jopa tahattomasti mitätöidä toisten tunnekokemuksia. (Uvnäs Moberg 2007, 127; Suntio 2015, 76.) Kosketus on vastavuoroista ja parhaimmillaan se on toisen huomioimista sekä sitä, että itse tulee huomatuksi. Tuovinenkin muistuttaa, että kosketuksen kautta voi kommunikoida toisen kanssa myös silloin, kun sanoja ei ole. (Tuovinen 2014, 32–33.) Kosketuksen kautta luodaan rakastavia yhteyksiä ja vahvistetaan tätä tunnetta. Kosketuksen kautta koetaan yhteenkuuluvuutta, mutta myös jossain vaiheessa kosketus auttaa lasta ymmärtämään oman erillisyytensä ja yksilöllisyytensä. (Gothóni 2012, 53.)

Kosketuksen merkitys eri kulttuureissa on erilaista. Meillä Suomessa ja muissa pohjoismaissa ollaan koskettamisen suhteen pidättyväisempiä kuin esimerkiksi Etelä-Amerikassa. (Tuovinen 2014, 32–33.) Ihmisten tervehtiessä toisiaan pystytään havainnoimaan kunkin kulttuurin yleisesti vallitsevat normit liittyen läheisyyteen ja kosketukseen. Etelä-Euroopassa on normaalia tervehtiä toista poskisuudelmin, kun taas japanissa tervehtiminen tapahtuu syvään kumartaen. (Gothóni 2012, 60–61.) Tämän lisäksi jokaisella meistä on myös omanlainen kosketushistoriamme, jota tulee kunnioittaa. Kosketuksella voi satuttaa ja tuottaa pahaa mieltä tai puolestaan tuottaa

toiselle hyvää oloa. Gothónin (2012, 54) mukaan leikki-ikäisillä lapsilla kosketuksella on taipumus lisätä erityisesti luottamusta ja turvaa sekä helpottaa kipua. Esimerkkinä toimii mainiosti vanhemman "parantava" puhallus lasta sattuneeseen kohtaan.

Myönteinen kosketus lisää mielihyvähormonien tuotantoa ja laskee stressihormonin tasoa. Mielihyvähormonit dopamiini, serotoniini ja oksitosiini toimivat päinvastoin kuin stressihormoni; ne huoltavat, korjaavat ja uudistavat kehoa sekä mieltä. (Tuovinen 2014, 51–51.) Oksitosiinin erityys kehossa parantaa ruuansulatuksen ja keuhkojen toimintaa sekä laskee verenpainetta (Gothóni 2012, 51). Ihmissuhteissa oksitosiinin vapautuminen kehossa vahvistaa myös yksilöiden välistä tunnesidettä (Uvnäs Moberg 2007, 127.) Lämmin ja läsnäoleva rauhallinen kosketus onkin yksi tehokkaimmista keinoista saada lapsi rauhoittumaan sekä vahvistaa hänen turvallisuudentunnettaan. (Tuovinen 2014, 51–51.) Toisaalta pitää huomioida myös se, että kosketus ei aina välttämättä tunnu hyvältä. Vaikka kosketuksella yleensä on rauhoittava vaikutus, voi se toimia päinvastoin, jos lapsi on kiukkuinen tai vihan vallassa. (Tompuri 2016, 91.)

Suntion mukaan mielihyvähormonin eli oksitosiinin vaikutus kestää pidempään, mitä säännöllisempää kosketus ja hieronta ovat. Kosketus jättää kehoomme myös muistijäljen, joka säilyy koko elämän läpi. (Suntio 2015, 77.) Satuhieronnalla ja kosketuksella yleensä voi siis olla hyvinkin kauaskantoisia vaikutuksia lasten elämässä, mikä saattaa arjen keskellä kasvattajalta helposti unohtua. Myös jokainen kasvattaja jättää lapseen muistijäljen omalla toiminnallaan ja olemalla vaikka vain pienen hetken osana lapsen elämää.

5 KASVATTAJIEN NÄKEMYKSIÄ LAPSEN STRESSISTÄ PÄIVÄKODISSA

Kyselyn tarkoituksena oli selvittää kasvattajien ajatuksia lapsen stressistä yleisesti sekä herätellä heitä tärkeän asian äärelle. Lisäksi pyrimme selvittämään päiväkodin senhetkisiä käytäntöjä lapsen stressin näkökulmasta. Vastausten perusteella lapsen stressiä ilmiönä ole päiväkodissa juurikaan käsitelty. Aihe kuitenkin koettiin tärkeäksi ja mielenkiintoiseksi.

Mielenkiintoinen aihe, kysymykset laittoivat pohtimaan tärkeää asiaa.

Mielenkiintoinen aihe. Toivon, että käsiteltäisiin enemmän.

Vastauksia saimme jokaisesta ryhmästä eikä suuria eroja eri ikäryhmien kasvattajien vastauksien välillä havaittu. Jokaisesta lomakkeesta tuli ilmi pääosin samoja teemoja, vaikka yksittäisiä tärkeitä asioita nousi myös esille. Tärkeimmiksi asioiksi lapsen stressin ennaltaehkäisyssä ja lieventämisessä kasvattajat näkivät toimivan arjen ja pysyvät ihmissuhteet.

5.1 Arjen toimivuuden ja rakenteiden merkitys lapsen stressiin

Saamistamme vastauksista nousi kaiken keskiöön arjen toimivuuden ja rakenteiden merkitys päiväkodissa. Valmiiksi annettujen resurssien, jotka määrittävät esimerkiksi aikuisten määrän suhteessa lapsiin, sisällä kasvattajilla on paljon mahdollisuuksia vaikuttaa päiväkotiarjen kuormittavuuteen. Selkeät rutiinit ja rakenteet ovat tärkeä osa päiväkodin arkea. Pienillä arkisilla järjestelyillä voi olla joillekin lapsille suuri merkitys stressin ennaltaehkäisemisessä ja lieventämisessä.

Kiire on vastaajien näkemysten mukaan yksi suuri lapsia kuormittava tekijä päiväkodin arjessa. Useiden vastaajien mielestä yleisesti kiireettömän ilmapiirin rakentaminen sekä rennon ja rauhallisen ilmapiirin luominen ennaltaehkäisevät ja lieventävät lapsen stressiä. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa tuodaan myös esille tavoite luoda mahdollisimman kiireetön ja keskittymiseen mahdollistava yhteisö (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 31).

Liian kiireinen aikataulu ja hoputtaminen varmastikin aiheuttaa stressiä lapsille, ehkä myös liian toimintatäyteiset päivät ilman vapaan leikin aikaa voivat tuottaa stressiä/painetta.

Eräs vastaaja nosti esiin ilmiön nopeista ja hitaista lapsista. Hitaampitempoiset lapset tulevat herkästi hoputetuiksi, joka voi lisätä kyseisten lasten stressiä. Kanninen ja Sigfrids (2012) kirjoittavat, kuinka lasten aktiivisuudessa on eroja, jotka tulisi huomioida päiväkodin arjessa ja toiminnan suunnittelussa, jotta hitaalla ja verkkaisella lapsella on riittävästi aikaa suoriutua esimerkiksi syömisestä tai pukemisesta ilman ainaista hoputtamista. (Kanninen & Sigfrids 2012, 35–40.)

Ryhmä on energinen ja vilkas, joukossa nopeiden ja tosi energisten lisäksi pari hitaampaa lasta, jolle vaikea pysyä ”aikataulussa” ja silloin ”joutuu” välillä hoputtamaan, kun moni valmis nopeasti.

Jokainen vastaaja koki tärkeäksi säännöllisten ja selkeiden rutiinien merkityksen päiväkodin arjessa. Päiväkotiarjen rakenteiden suunnitelmallisuus ja selkeys tukevat hyvinvointia (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 31). Vastaajien mielestä epäselvä päivärhythmi, sääntöjen puuttuminen ja huonosti suunnitellut käytännöt voivat aiheuttaa lapselle stressiä päiväkodissa. On hyvä kiinnittää huomiota lasta stressaaviin asioihin ja puuttua niihin. Eräs vastaaja nosti esille lapsen osallisuuden merkityksen stressiä ennaltaehkäisevänä tekijänä.

Rauhallinen aikataulu ja mahdollisuus lapsille vaikuttaa asioihin voisi auttaa.

Selkeät rajat ja tuttu arkirutiini [auttaa ennaltaehkäisemään ja lieventämään stressiä].

Vastaajat toivat esille myös erilaisia konkreettisia menetelmiä ja toimintoja, joilla he kokivat olevan merkitystä lapsen hyvinvointiin. Riittävä ulkoilu, liikunta ja lepo ovat vastaajien mielestä lapsen hyvinvoinnille välttämätöntä. Laadukkaaseen varhaiskasvatukseen kuuluukin terveiden, turvallisten ja liikunnallisten elämäntapojen

vahvistaminen sekä tarpeellisen levon ja rauhoittumisen mahdollistaminen (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 31, 46).

Ryhmissä läsnäolo (aikuisten), kiireettömyys, se että jokainen saa olla oma itsensä, rauhoittumisen hetkien mahdollistaminen, tunteiden käsittely, riittävä ulkoilu & liikkuminen jne.. [auttavat ennaltaehkäisemään ja lievittämään stressiä]

Ulkoilun / levon puute [aiheuttaa lapselle stressiä päiväkodissa].

Lasten arkea helpottavina asioina tuotiin esille leikkitaulujen käyttö sekä halu kokeilla erilaisia rentoutushetkiä. Leikkitaulujen käyttämisellä voidaan tukea lapsen sitoutumista tiettyyn toimintaan ja välttää rauhatonta vaeltelemista leikistä toiseen. Konkreettisten menetelmien ja välineiden lisäksi kasvattajat kokivat tärkeäksi opettaa lapselle keinoja rentoutua myös itse. Kun lapselle opetetaan keinoja rentoutua, hän vähitellen ymmärtää ja oppii myös itse käyttämään niitä kuormittavissa tilanteissa eli osaa esimerkiksi itse hakeutua rauhalliseen paikkaan lueskelemaan.

Selkeät rutiinit, leikkitaulu leikin valinnan ja sitoutumisen apuna.

Annetaan lapselle välineitä ja keinoja oppia rentoutumaan arjen keskellä.

Melu, suuret lapsiryhmät sekä aikuisten määrä suhteessa lapsiin koettiin vastaajien keskuudessa lapsen stressiä aiheuttaviksi asioiksi. Suurissa lapsiryhmissä meteli nousee huomaamattakin kovaksi ja aiheuttaa meille jokaiselle siten helposti ärsyyntymistä ja levottomuutta sekä vaikeuksia keskittyä. Yhteiskunnassamme ilmenee paljon stressiä, jota osaltaan lisää suorituspainet, melu ja mieletön tempo (Uvnäs Moberg 2007, 29). Yhteiskunnan nopea kehitys lisää myös yksittäisten ihmisten elämän tempoa ja työssä vaaditaan herkemmin tehokkaampaa ja tuloksellisempaa otetta. Aikuisten kiireinen elämä vaikuttaa myös lapsiin ja heidän tempoonsa.

Melu: nousee usein kovaksi ja häiritsee lapsia ja aikuisia.

Rakenteet kuntoon – kaikki käytännöt pitää miettiä lasten edusta käsin.

Yhteenvetona vastauksista kävi ilmi, että kasvattajilla on hyvin yhtenäinen näkemys arjen toimivuuden ja rakenteiden merkityksestä suhteessa lapsen stressiin. Riittävän ulkoilun ja levon arvo huomioitiin vastauksissa. Päiväkotiarjessa kiire nousi vahvasti esille yhtenä stressitekijänä, ja kasvattajat pyrkivät omalla toiminnallaan tietoisesti vähentämään kiireen tuntua.

5.2 Ihmissuhteiden merkitys lapsen stressiin

Pysyvillä ihmissuhteilla on suuri merkitys päiväkodissa lapsen stressaantumisen näkökulmasta. Lähes jokainen vastaaja koki ongelmaksi henkilökunnan ja sijaisten vaihtuvuuden. Riittävä aikuisten määrä ja pysyvät ihmissuhteet toimivat vastaajien näkemysten mukaan stressiä ennaltaehkäisevinä ja lieventävinä asioina. Henkilökunnan vaihtuminen puolestaan altistaa lapsen jatkuville muutoksille ja äkillisillekin uusille tilanteille. Tämä voi lisätä herkästi lapsen turvattomuutta ja sitä kautta stressaantumisen mahdollisuutta.

Erääksi lasta stressaavaksi tekijäksi vastaajat nostivat ryhmädynamiikan toimimattomuuden. Ongelmia voi ilmetä kaverisuhteissa tai lapsi voi kokea ryhmäpainetta ja ulkopuolisuutta. Aikuisella on vastuu lapsiryhmästä ja sen havainnoinnista. Aikuisen tehtävä on puuttua tilanteisiin, mutta myös luoda avointa, luottamuksellista ja keskustelevaa ilmapiiriä. Salon (2009) mukaan aikuisen emotionaalinen läsnäolo vaikuttaa turvallisen kiintymyssuhteen kehittymiseen ja sen puute puolestaan voi lisätä erilaisia kehitysongelmia. Tällä on merkitystä myös kaverisuhteisiin. Aikuisen hyväksyvä äänensävy, hymy ja kosketus viestivät lapselle sitä, että hän tulee huomioduksi. (Salo 2009, 91–93.) Stressiä lieventävänä keinona vastauksissa mainittiin useaan kertaan aikuisen tarjoama turva ja läsnäolo. Myös lasten tunnetaitojen opettelu tuotiin esille vastauksissa.

Turvalliset aikuiset -> läsnäolo. Avoin ja keskusteleva ympäristö, puututaan tilanteisiin.

Kyselemällä kuulumisia. Opettaa lasta tunnistamaan ja erottamaan tunteitaan.

Lähes jokainen vastaaja näki yhtenä suurena stressin aiheuttajana henkilökunnan ja sijaisten vaihtuvuuden. Pysyvän henkilökunnan ja tuttujen sijaisten koetaan lieventävän ja ennaltaehkäisevän lapsen stressiä.

Aikuisten vaihtuvuus: Henkilökunta on vaihtuvaista (vaihtaa koko työpaikkaa tai ryhmää).

Rutiineissa pysyminen, pysyvä henkilökunta sekä henkilökunnan terveenä pysyminen -> ei tarvittaisi "vieraita" sijaisia.

Henkilökunnan ammattitaidolla ja hyvällä pedagogisella johtajuudella koettiin olevan merkitystä lapsen hyvinvointiin. Vastauksista selvisi, että lapsen stressi on hyvin vähän käsitelty aihe päiväkodin sisällä. Kuitenkin vastaajat kokivat aiheen erittäin tärkeäksi ja mielenkiintoiseksi. Ammattitaitoinen kasvattaja havainnoi lapsia aktiivisesti, osaa reflektoida omaa toimintaansa ja pitää huolta omasta hyvinvoinnistaan.

Lapsi ei pysty itse aikuisen tavoin vaikuttamaan stressin syihin eikä käsittelemään asiaa -> Aikuisen vastuulla, samoin kuin ymmärtää lapsen käytöksestä/antamista "vihjeistä" milloin lapsi on stressaantunut.

Omasta terveydestä ja työssä jaksamisesta huolehtimalla kasvattaja pystyy osaltaan vaikuttamaan henkilökunnan vaihtuvuuteen ja tarjoamaan lapselle pysyvän ja turvallisen ihmissuhteen. Turvallisen aikuisen avulla lapsi oppii tunnistamaan ja käsittelemään tunteitaan sekä löytää paikkansa ryhmässä. Nämä kaikki yhdessä toimivat stressiä ennaltaehkäisevinä ja lieventävinä tekijöinä lapsen päiväkotipäivän aikana.

5.3 Lapsen persoona ja stressin ilmeneminen

Vastausten perusteella kasvattajat ymmärtävät lasten yksilölliset eroavaisuudet sekä tunnistavat merkkejä, joista voisi päätellä lapsen olevan stressaantunut. Kannisen ja Sigfridsin (2012) mukaan lapsen synnynnäisellä temperamentilla on suuri merkitys siihen, kuinka hän reagoi ympäristöönsä. Temperamentiltaan erilaiset lapset reagoivat eri tavalla asioihin; toiselle jokin asia voi olla helppoa ja kivaa, kun toinen lapsi ahdistuu

siitä. Lapsen tulee saada kokea itsensä hyväksytyksi sellaisena kuin on. (Kanninen & Sigfrids 2012, 35–40.)

Vastauksista oli nähtävissä se, että stressistä kysyttäessä kasvattajat tunnistivat lasten herkkyyden ja erilaisuuden suhteessa aikuisiin. Aikuisilla ja lapsilla on eroja stressinsäätelyssä ja aikuisen tulee ymmärtää tämä ero. Lasta ei tule painostaa uusissa tilanteissa vaan antaa hänen olla oma itsensä, ja edetä oman temponsa mukaisesti aikuisen tukemana. Yksi vastaajista mainitsi vastauksessaan toimimisen lähikehityksen vyöhykkeellä. Vygotskia lainaten: ”*Sen mitä lapsi oppii tänään aikuisen kanssa, osaa hän huomenna itse*” (Kanninen & Sigfrids 2012, 106).

Ei painosteta uusissa tilanteissa, käytetään ns. lähikehityksen teoriaa.

Stressi on ollut vähän käsitelty asia, mutta lapset ovat herkkiä ja pienet arkisetkin asiat voivat aiheuttaa stressiä.

Ainoastaan yhdessä ryhmässä molemmat kasvattajat olivat sitä mieltä, että heidän ryhmän lapsissa on havaittavissa stressiä. Lapsilla stressi ilmenee heidän mukaansa itkuisuutena, levottomuutena, uhmakkuutena ja kiukutteluna, syrjään vetäytymisenä sekä väsymyksenä. Muiden vastaajien näkemykset lapsen stressin ilmenemisestä olivat saman suuntaisia. Lisäksi tuotiin esille lapsen hakeutuminen aikuisen lähelle, haluttomuus sekä ainoana fyysisenä oireena vatsakivut. Kuitenkin vastauksista kävi ilmi, että muissakin ryhmissä on havaittu muun muassa levottomuutta ja itkuisuutta, joiden ei kuitenkaan ajateltu olevan merkki siitä, että lapsi olisi stressaantunut.

On, ilmenee itkuisuutena, uhmakkuutena, syrjään vetäytymisellä, (kiusaamisena?), väsymyksenä.

On, ilmenee levottomuutena, itkuherkkyytenä, kiukutteluna.

Kaverisuhteiden ristiriidat voivat stressata. Vaihtuvat hoitajat tms. Stressi voi ilmetä esim. fyysisesti vatsakipuna tai henkisesti itkuna/sulkeutuneisuutena/uhmana.

Yhteenvetona voidaan todeta, että kasvattajilla oli hyvin yhteneväinen käsitys lapsen stressin ilmenemisestä. Kasvattajat tunnistivat myös, että kaikki stressin merkit eivät välttämättä tarkoita sitä, että lapsi on stressaantunut. Esimerkiksi itkuisuutta esiintyy etenkin pienillä lapsilla, on lapsi stressaantunut tai ei. Vastaajat tiedostivat myös aikuisen merkityksen lapsen stressinsäätelyn tukena.

6 SATUHIERONNAN TOTEUTUS PÄIVÄKOTIRYHMÄSSÄ

Rentoillaan -ryhmän tavoitteena oli saada vastaus esittämäämme tutkimuskysymykseen: miten satuhieronta menetelmänä soveltuu lapsen stressinhallinnan tukemiseen ja stressin lieventämiseen. Tuokioiden päätteeksi keräsimme osallistujien kokemuksia satuhieronnasta rentoutusmenetelmänä. Rentoillaan -ryhmä toteutettiin Satumaa päiväkodin esikouluryhmälle, johon kuuluu yhdeksän lasta ja lastentarhanopettaja.

6.1 Rentoillaan -ryhmän lähtökohdat ja toteutus

Rentoillaan -ryhmän tavoitteena oli saada lapset rentoutumaan, ja sitä kautta rauhoittaa myös koko ryhmän ilmapiiriä. Ryhmän kasvattajan mukaan usealla lapsella on vaikeuksia keskittyä ja kaverisuhteiden ristiriidat voivat herkästi stressata lapsia. Halusimme toiminnallamme rentoutumisen lisäksi vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmässä sekä sitä, että jokainen on yhtä tärkeä osa ryhmää. Yhteishenkeä tukien päätimme ottaa jokaisen kerran lopuksi Käsi kädessä -laulun, jonka aikana seisoimme käsi kädessä piirissä yhdessä laulaen.

*Pitäisitkö kädestä, jos erehtyisin kerran,
Poikkeaisin polulta vain askeleenkin verran.
Toivon, että jatkaa saisin kanssas samaa matkaa,
Toisiamme auttaen on turvallista jatkaa.
(Kehrlintu silkkisiipi 2000, 136.)*

Ennen ensimmäistä toimintatuokiota suunnittelimme jokaiselle kerralle alustavan rungon, jota tarkensimme matkan varrella. Suunnittelussa otimme huomioon lapsilta nousseita mielipiteitä ja toiveita. Ennen jokaista kertaa kävimme läpi seuraavan kerran toiminnan ja tehtävän jaon. Jakamalla vastuualueet varmistimme, että jokainen toimintatuokio eteni sujuvasti. Päiväkodissa pyrimme tietoisesti omalla rauhallisella toiminnalla luomaan rauhallista ilmapiiriä tuokioihin. Pyrimme luomaan jokaiselle kerralle rakentamaan rennon ja luottamuksellisen ilmapiirin sekä mahdollistimme avoimen dialogin tuokioiden aikana.

Uudet tilanteet ja ihmiset voivat saada lapsen stressaantumaan, minkä vuoksi päätimme lähestyä ryhmää etukäteen kirjeen muodossa (ks. Liite 3). Kirjeen lapsille lähetti Lenni-leppäkerttu, joka oli vailla ystäviä. Kirjeessä Lenni esitteli meidät ja kertoi hiukan satuhieronnasta. Ryhmän opettaja luki kirjeen lapsille etukäteen samalla viikolla, kun toimintatuokiot alkoivat. Kirjeen ansiosta lapset saivat mielenkiintoisella tavalla tietoa tulevasta ja osasivat meitä odottaa. Lenni -leppäkerttu käsinukke kulki mukana koko toiminnan ajan.

Ensimmäisellä kerralla varasimme aikaa tutustumiseen, sillä olimme lapsille uusia. Kirjeen ansiosta tunnelma oli kuitenkin alusta asti rento, ja lapset tunnistivat Lennin heti. Yhdessä lankakerä -tutustumisleikin avulla loimme Rentoillaan -ryhmän ja korostimme, että jokainen on yhtä tärkeä osa ryhmää. Lapset ottivat meidät sekä Lenni -leppäkertun lämpimästi vastaan, ja Leppäkertun itku -kappaleen aikana jokainen lapsi halusi lohduttaa Lennia ja ottaa hänet ystäväkseen. Lenni jäi eskareiden hoitoon aina viimeiseen toimintakertaan saakka.

Jokaiselle Rentoillaan -ryhmän toimintakerralle olimme valinneet jonkun teeman, jonka ympärille rakensimme tuokion. Ensimmäisellä kerralla toimintaan liittyi vahvasti Lenni-leppäkerttu, joka oli jo aiemmin lähettänyt kirjeen lapsille. Lisäksi askartelimme leppäkerttukyltit ja satuhierontana oli leppäkertturuno. Toisella kerralla jatkoimme samasta aiheesta, sillä kaikki lapset eivät olleet paikalla ensimmäisellä kerralla, ja halusimme heidänkin tutustuvan Lenni-leppäkerttuun. Lapsille asioiden toistaminen luo turvaa, ja senkin vuoksi halusimme toistaa jo ensimmäiseltä kerralta tutun leppäkertturunon satuhierontana. Muilla kerroilla kävimme mielikuvissa Lapin tuntureilla, merenpohjassa Ahdin valtakunnassa ja kertasimme vuodenaikoja.

Satuhierontojen lisäksi olimme suunnitelleet jokaiselle kerralle muutakin rentouttavaa toimintaa, jotta lapsille saatiin rakennettua miellyttävä ja yhtenäinen kokemus sekä tilaisuus rauhoittumiselle. Käytimme musiikkia rentoutumisen tukena, ja kappaleiden aikana aikuisilla oli käytössä jokaisella kerralla erilaisia välineitä, joiden tarkoituksena oli tuoda lapsille myönteistä kosketusta, ja siten vielä lisätä rentoutumisen kokemusta. Välineinä meillä oli erilaisia sulkia, huiveja sekä maalipensseleitä ja pieni maalitela. Joillekin lapsille saattaa myös olla helpompaa ottaa kosketusta vastaan tällä tavoin kuin suoraan toisen käden koskettamana. Toiset tarvitsevat harjoitusta myös kosketettavana olemiseen, ja tämä on siihen oivallinen tapa.

Satuhieronta menetelmänä oli ennestään tuttu kahdelle lapselle. Satuhieronnassa on tärkeää ymmärtää, millainen kosketus tuntuu toisesta hyvälle. Toimme esille selkeästi sen, ettei hieronnan ole tarkoitus kutittaa eikä satuttaa. Tämän vuoksi kävimme kahdella ensimmäisellä kerralla läpi kosketusta ja satuhieronnan tarkoitusta. Korostimme myös, ettei satuhieronnassa tehtäviä hierontakuvioita voi ”piirtää” väärin eikä sillä pyritä mihinkään lopputulokseen, vaan itse matka on tärkein. Satuhieronta perustuu vapaaehtoisuuteen ja kaikkien neljän toimintakerran aikana ainoastaan yksi lapsi ei halunnut osallistua yhteen hierontaan.

Olimme laatineet kokemusten keräystä varten osallistujille kysymyksiä, jotka toistuivat samana jokaisen toimintakerran päätteeksi. Pilkoimme kysymykset mahdollisimman pieniin osiin, jotta lapset pystyivät ymmärtämään kysymykset helpommin ja vastaamaan niihin joko hymy- tai surunaamalla. Kysymyksillä selvitimme lasten kokemuksia kulloisestakin sadusta, kosketuksesta, hieromisesta ja yleisesti ottaen omasta olotilasta ja rauhallisuuden tunteesta sillä hetkellä.

Viimeisellä kerralla pidimme loppujuhlat, jonne toimme tarjottavaksi mehua ja keksejä. Halusimme järjestää viimeisellä tuokiolla konkreettisen lopetuksen Rentoillaan-ryhmälle, jotta kaikki lapset ymmärtäisivät ohjaamiemme toimintatuokioiden päättyvän. Samalla lapset sanoivat hyvästit myös Lennille. Jaoimme jokaiselle lapselle rentoutumistuokion päätteeksi diplomin (ks. Liite 4), joka jäi lapsille muistoksi osallistumisesta.

6.2 Rentoillaan -ryhmän osallistujien kokemukset

Lapsia oli ensimmäisellä ja kolmannella toimintakerralla paikalla seitsemän, toisella ja viimeisellä kerralla paikalla olivat kaikki yhdeksän. Jokaisella kerralla mukana oli ryhmän lastentarhanopettaja ja kolmannella kerralla saimme lisäksi mukaan päiväkodissa harjoittelua suorittavan lähihoitajaopiskelijan. Tuokioiden lopuksi keräsimme lapsilta kokemuksia lasten itse tehtyjen leppäkerttu -kylttien avulla. Toimintakertojen jälkeen saimme myös ryhmän kasvattajalta sähköpostia, jossa hän toi ilmi lisää sekä omia että lapsilta nousseita ajatuksia.

Ensimmäisellä kysymyksellä halusimme selvittää, mitä osallistujat pitivät kyseisen kerran satuhieronnessa käytetystä sadusta. Usealla kerralla meillä oli kaksi eri satua, joista kysyimme molemmista mielipiteen erikseen. Pääsääntöisesti suurin osa piti saduista, mutta muutamia poikkeuksia myös oli. Kun kysyimme lapsilta tarkennusta, miksi he eivät pitäneet sadusta, he eivät joko halunneet kertoa tai satu oli heistä liian lyhyt. Huomion arvoista oli se, että ensimmäisellä kerralla kaikki tykkäsivät Leppäkerttu-sadusta, mutta toistettuamme saman sadun seuraavalla kerralla neljä lasta ei enää pitänyt siitä.

Kun kysyimme, miltä tuntui olla kaverin hierottavana, vastausten perusteella suurin osa piti siitä. Jokaisella kerralla ilmeni yksi tai kaksi lasta, jotka eivät joko pitäneet tai eivät osanneet vastata. Kolmannella kerralla ensimmäisen sadun aikana kaikki lapset saivat olla yhtä aikaa aikuisten hierottavana. Tämä poikkesi muista kerroista, sillä yleensä lapset hieroivat toisiaan. Tuolloin kahdeksan lasta tykkäsi olla aikuisen hierottavana ja yksi nosti surunaaman.

Mä tykkään olla hierottavana.

Kutsukaa kaikki päiväkodin aikuiset tänne. [hieromaan meitä]

Halusimme myös tietää, kuinka vastaajat kokivat hierojan roolissa toimimisen. Kaikista vastauksista juuri tässä ilmeni eniten hajontaa. Ensimmäisellä, toisella ja viimeisellä kerralla vastaajien mielipiteet jakautuivat melko tasaisesti kahtia; puolet tykkäsivät hieroa kaveria ja puolet eivät. Kolmannella kerralla taas selkeä enemmistö piti kaverin hieromisesta, sillä vain yksi vastaajista nosti surunaaman.

Kaikki muu oli kivaa, paitsi hierominen.

Jos joku lukis sellasen sadun, niin mä voisin hieroa.

Aikaisemmin kysyimme osallistujilta, miltä tuntui olla hierottavana. Syventääksemme tätä kokemusta halusimme kysyä vielä erikseen miltä kosketus tuntui. Satuhieronnessa korostuu kosketuksen merkitys eikä ole yhdentekevää, kuinka toista kosketetaan. Tällä kysymyksellä halusimme vastaajien nimenomaan muistelevan, mitä tuntemuksia kosketus herätti. Jokaisella kerralla selvä enemmistö vastaajista nosti hymynaaman

kysymystä esittäessä ja yhdestä kolmeen vastaajista ei joko pitänyt kosketuksesta tai ei osannut vastata.

Leppäkertun kävely kutitti.

Tykkäsin ”sateesta”.

Ei tuntunut hyvältä, kun molemmat kutitti mua.

Lopuksi kysyimme osallistujilta, minkälainen olo heille jäi tuokioista ja tunsivatko he itsensä rauhalliseksi. Vastausten perusteella ensimmäisellä kerralla kaikille jäi hyvä olo ja kaikki tunsivat olonsa rauhalliseksi. Muilla toimintakerroilla yksi tai kaksi lasta nosti surunaaman kysyttäessä, minkälainen olo jäi tuokion jälkeen. Kysymystä tarkentaessa kävi ilmi, että itse tuokio oli ollut lapsesta mukava ja surunaaman nosto johtui siitä, että tuokio loppui. Enemmistö lapsista tunsivat olonsa rauhalliseksi tuokioiden aikana, mutta yhdestä kolmeen lasta ei osannut vastata tai nostivat surunaaman.

Siksi, koska haluaa lisää. [vastasi kysymykseen surunaamalla]

Lisää hieromista. [vastasi kysymykseen surunaamalla]

Kyllä tunsin. [oloni rauhalliseksi]

Lopuksi lapset saivat vapaasti kertoa, mikä oli heidän mielestään kivaa ja mikä ei. Lasten kommenttien perusteella toiminta koettiin mieleiseksi. Lapset nostivat esille yksittäisiä asioita, joista erityisesti olivat pitäneet. Ainoastaan kaverin hierominen ja tuokioiden lopuksi leppäkerttu -kylteillä kysymyksiin vastaaminen koettiin epämieluisaksi.

Mä tykkäsin tosta pisimmästä sulasta, kun se meni jalkoihin.

Kaikki oli kivaa!

Mä haluan olla seuraavalla kerralla merenneito, kun mä en ole ollut.

Ryhmän lastentarhanopettajan mielestä tuokioiden kokonaisuus oli hyvä ja sopi heidän ryhmälleen. Paremmaksi ajankohdaksi osoittautuivat hänen mielestään keskipäivän tuokiot, jolloin rauhoittuminen tuli sopivaan kohtaan. Aamupäivällä lapsilla oli enemmän energiaa, jonka vuoksi rauhoittuminen tuntui hänestä haastavammalta. Hän olisi halukas toteuttamaan myös jatkossa satuhierontaa ryhmässään.

Ryhmäkoko oli hyvä ja lapset jaksoivat pääosin hyvin keskittyä ja rauhoittua toimintaan.

Tällainen aihe sopii hyvin tämän ja kaiken ikäisille.

Nykyään meno on niin hektistä, että pieni rentoutuminen on aina paikallaan. Tällainen olisi hyvä ottaa tavaksi useamminkin, ja yritän itse ainakin etsiä sopivia satuja, jotta voisin pitää tätä myös uudestaan eskarissa.

Videokuvauksen ansiosta pystyimme palaamaan pitämiimme tuokioihin jälkikäteen. Tuokioiden aikana lasten keskinäinen sekä aikuisten ja lasten välinen vuorovaikutus oli pääosin rauhallista ja sujuvaa. Välillä lapsilla tuli keskinäistä kinaa, tai lapsi koski toista rajusti, mutta siihen puututtiin rauhallisesti välittömästi, ja lasta opastettiin myönteiseen kosketukseen. Pääsääntöisesti lapset kuitenkin osasivat itse koskettaa kaveria hellästi ja käyttäytyä tilanteeseen sopivalla tavalla. Aikuisten sensitiivisyys tuli esiin kosketuksen hellyydessä ja halussa kuulla, mitä lapsilla on sanottavana. Jokainen lapsi sai halutessaan puhevuoron joko tuokion alussa, kun kysyttiin kuulumisia tai lopussa kokemusten keräyksen yhteydessä. Tuokioiden välissä oli mahdollisuus käydä pieniä keskusteluja lasten kanssa. Silloin lapset saattoivat kertoa, miltä edeltävä hieronta tai satu oli heistä tuntunut.

Yhteenvetona osallistujilta kerättyjen kokemusten perusteella voimme todeta, että lapset ja ryhmän lastentarhanopettaja pitivät järjestämistämme toimintatuokioista. Vastauksista voimme päätellä, että lapset tykkäsivät olla hierottavina, ja erityisesti aikuisen toteuttama hieronta koettiin miellyttävänä ja sitä toivottiin lisää. Toisen lapsen hierojana toimiminen jakoi osallistujien mielipiteitä. Sadun toistaminen laski sen mielekkyyttä ja sadun sisällöllä huomasimme olevan myös merkitystä.

6.3 Yhteenveto toimintatuokioista

Kokemustiedon lisäksi huomasimme omien havaintojemme perusteella, että lapset pitivät enemmän hierottavan kuin hierojan roolista. Hierottavan rooliin rauhoittuminen oli kuitenkin osalle vaikeaa ja se näkyi ulos päin levottomana liikehdintänä aika ajoin. Hierojan roolissa toimiessaan lapset eivät jaksaneet keskittyä erityisen tarkasti kaverin hieromiseen, ja välillä hieronta katkesikin kokonaan lasten jäädessä kuuntelemaan satua ja katselemaan ympärilleen.

Olimme erityisen tyytyväisiä siihen, kuinka meidät otettiin päiväkodissa vastaan. Lennilleppäkertun käyttäminen varmasti madalsi kynnystä, ja pääsimme heti toteuttamaan suunniteltua toimintaa. Lapset todella ottivat Lennin omakseen, jonka vuoksi ehdotimme heille, että Lenni voi jäädä heille hoitoon viimeiseen Rentoillaan -ryhmän tuokioon asti. Kuitenkin Lennin hoitoon jättäminen aiheutti lasten välille jopa riitoja siitä, kuka saa hoitaa Lenniä, jonka vuoksi lapsille piti lopulta jakaa Lennin hoitopäivät. Lenni, joka alkuun tuli hakemaan kavereita eskarilaisista, aiheuttikin eripuraa lasten välillä. Tämä ei suinkaan ollut tarkoitus. Hoitovuorojen jakaminen toimi hyvin ja erimielisyydet loppuivat.

Lapset keskittyivät pääsääntöisesti hyvin hieromaan toista lasta. Monet katsoivat aikuisista mallia, mutta oli ilahduttavaa nähdä lasten keksivän myös omia hierontaliikkeitä. Lasten hieronnan eleistä havaitsimme kuitenkin myös, ettei hierominen ollut kaikista niin mielekästä. Lapset jäivät tuijottelemaan ympärilleen ja kuuntelemaan satua niin, etteivät muistaneet enää hieroa kaveria. Yhdelle lapselle, joka hieroi kaveria kovakouraisesti, jouduimme muutama kertaan myös muistuttamaan, kuinka toista kosketetaan.

Lapset osasivat pääsääntöisesti rauhoittua hyvin hieronnan ajaksi. Osa lapsista heilutteli jalkojaan ollessaan hierottavana, mutta tätä ilmeni eniten ensimmäisellä kerralla ja toimintakertojen loppuvaiheessa, jolloin keskittyminen alkoi lapsilla jo herpaantua. Osa vuorostaan ei liikahtanut hierontojen ja rentouttavan toiminnan aikana ollenkaan, vaan olivat silminnähden rentoutuneita ja nauttivat toiminnasta. He myös makoilivat rauhassa paikallaan odottaen seuraavia ohjeita.

Parhaiten lapset rauhoittuivat sillä toimintakerralla, kun aikuiset toimivat hierojina. Kyseisellä kerralla meitä oli yhteensä neljä aikuista, joten toiminta onnistui hyvin. Normaalissa arjessa tämä vaatii suunnittelua, kuinka sen saa toteutettua, koska aikuisten määrä on huomattavasti vähäisempi. Kun aikuiset ovat hierojan roolissa, kaikilla lapsilla on mahdollisuus rentoutua ja rauhoittua samanaikaisesti. Lisäksi myös muu rentouttava toiminta, jolloin käytimme käsien sijaan muita välineitä hieromiseen, vaikutti rentouttavan lapsia. Lapset maltoivat pysyä hiljaa ja melko paikallaan rentoutumisen ajan, vaikka muutama utelias pää nousi katsomaan, mitä ympärillä tapahtuu ja milloin aikuinen tulee häntä taas hieromaan. Moni myös vaihtoi asentoaan useamman kerran hierontojen aikana.

Vaikka tiesimme etukäteen, että kokemusten kerääminen lapsilta on haastavaa, se oli kuitenkin vielä haastavampaa, mitä oletimme. Lapset eivät malttaneet enää tuokioiden lopuksi keskittyä kysymyksiin ja kylttien nostamiseen. Kylttien nostaminen oman mielipiteen ilmaisemiseksi muuttui herkästi kylttien pyörittelyksi ja niillä leikkimiseksi. Kyltit mahdollistivat ainoastaan kaksi vastausvaihtoehtoa, mikä osoittautui lapsille välillä vaikeaksi. Kuten edellä jo mainittiin, lapset nostivat välillä surunaamaa, koska satu loppui liian nopeasti tai heitä harmitti tuokion loppuminen, eivätkä suinkaan siksi, etteivät olisi pitäneet tuokiosta.

Kokonaisuudessaan toimintatuokiot sujuivat hyvin. Videoita läpikäydessä huomasimme, kuinka uskomattoman hienosti lapset todella rauhoittuivat! Usein lapset jäivät vain hiljaa odottamaan paikalleen, vaikka emme olleet antaneet vielä mitään ohjeita jatkosta. Kuitenkin toimintatuokiot olisivat voineet olla lyhyempiä, sillä lapsissa oli selvästi havaittavissa levottomuutta tuokioiden loppupuolella.

7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta lisää se, että tutkimusta ja sen toteuttamista on kuvattu totuudenmukaisesti ja tarkasti joka vaiheessa (Hirsjärvi ym. 2009, 232). Tähän mekin pyrimme opinnäytetyötä tehdessä. Olemme pyrkineet kuvaamaan tarkasti kaiken tekemämme, ja kuinka olemme analysoineet tuloksia sekä tulleet tiettyihin johtopäätöksiin. Olemme käyttäneet myös vastaajien suoria lainauksia, jotka tukevat tutkimustuloksia ja auttavat lukijaa ymmärtämään niitä paremmin.

Ennen opinnäytetyön tutkimusosuuden aloittamista anoimme tutkimuslupaa yhteistyötaholtamme, päiväkotia Satumaalta. Käytämme opinnäytetyössämme päiväkodista nimeä Satumaa osallistujien anonymiteetin suojaamiseksi. Kyseessä on Turussa sijaitseva pieni yksityinen päiväkotia, jossa on ainoastaan yksi esikouluryhmä. Lasten ja henkilökunnan yksityisyyden suojaamiseksi koimme päiväkodin nimen muutoksen tarpeelliseksi.

Kyselylomakkeissa emme erikseen kysyneet vastaajien henkilöllisyyttä. Halusimme kuitenkin tietää, minkä ikäisten lasten ryhmässä vastaajat työskentelivät, jotta näkisimme mahdolliset lapsiryhmien väliset erot vastauksissa. Tämän vuoksi osan vastaajista henkilöllisyys ei pysynyt meiltä salassa, sillä esimerkiksi eskariryhmässä työskentelee ainoastaan yksi kasvattaja. Kuitenkaan kyselyn kautta saatua tietoa analysoidessamme emme nostaneet esiin vastauksia, josta vastaajan henkilöllisyys tulisi lukijalle suoraan esille opinnäytetyössämme.

Ennen toimintaa lapsiryhmässä toimitimme päiväkodin kautta kyseisen ryhmän lasten vanhemmille tiedotteen (ks. Liite 4), jossa kerroimme, mitä olemme ja mitä olimme tulossa tekemään. Samassa tiedotteessa pyysimme vanhemmilta lupaa lasten osallistumiseen Rentoillaan -ryhmän tuokioihin. Pyysimme myös lupaa heidän lapsensa valokuvaamiseen opinnäytetyötä varten ja videokuvaamiseen havainnointimme tueksi. Ilmoitimme heille myös, että kuvattu materiaali hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua. Kaikki ryhmän yhdeksän lasta saivat vanhemmiltaan luvan osallistua toimintaan, ja saimme kuvata heitä kaikkia. Vaikka lapsen yksilöllisiä reaktioita ja kokemuksia on nostettu tässä opinnäytetyössä esille, ei yksikään lapsi ole tunnistettavissa opinnäytetyöstämme.

Toimintatuokioiden lopulla esitetyt kysymykset lapsille ja kasvattajalle pyrimme muotoilemaan mahdollisimman neutraalisti, mihinkään suuntaan johdattelematta, jotta saisimme mahdollisimman todenmukaisen kokemuksen tietoon. Tämä oli kuitenkin haasteellista, sillä lapsille piti kysymyksen esittämisen lisäksi neuvoa ja tarkentaa hymy- ja surunaamojen tarkoitusta ja käyttöä. Tarkentaessa naamojen käyttöä pyrimme kuitenkin tuomaan molemmat vaihtoehdot yhtä lailla esille, emmekä korostaneet ainoastaan esimerkiksi hymynaaman käyttöä. Lapset myös helposti vastasivat kysymykseen juuri sen hetkisen tunnetilansa mukaan, eivätkä osanneet enää muistella tuokiota taaksepäin. Vastaukset eivät siis välttämättä kuitenkaan olleet täysin todenmukaisia, vaikka olimme pilkkoneet kysymykset pieniin osiin juuri tämän vuoksi.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä kasvattajien kokemuksia sekä lisätä tietoisuutta lapsen kokemasta stressistä ja satuhieronnan toimivuudesta rentoutusmenetelmänä päiväkodissa. Tehtävänämmä oli aluksi selvittää, mitä päiväkodin kasvattajat ajattelevat lapsen stressistä, ja miten se huomioidaan päiväkodissa. Toiminnallisena osana opinnäytetyötämme kävimme päiväkotia Satumaassa ohjaamassa neljä Rentoillaan -ryhmäkertaa, joiden tarkoituksena oli rentouttaa ja rauhoittaa lapsia. Toimintakerroilta keräsimme osallistujien kokemuksia, joiden avulla selvitimme, sopiiko satuhieronta rentoutusmenetelmänä päiväkotiin, ja sitä kautta lievittää ja ennaltaehkäisee lapsen stressiä.

8.1 Johtopäätökset kasvattajien näkemyksistä lapsen stressistä

Valitsimme tiedonkeruumenetelmäksi kyselylomakkeen käytön, sillä halusimme saada mahdollisimman kattavan otoksen koko päiväkodin kasvattajien näkemyksistä ja katsoimme tämän menetelmän soveltuvan siihen. Muotoilimme kysymykset avoimiksi, jolloin vastaajien täytyi itse miettiä vastaukset omien lähtökohtiensa ja näkemystensä kautta. Tällä tavalla saimme kokonaisvaltaisen kuvauksen kasvattajien ajatuksista ja toimintamalleista. Kyselyn ainoaksi haittapuoleksi ilmeni se, ettemme voineet enää kysyä vastaajilta tarkentavia kysymyksiä, jolloin olisimme saaneet vielä syvällisemmin tietoa aiheesta. Päiväkotia Satumaan lapsiryhmissä, johtaja mukaan lukien, työskentelee yhteensä kahdeksan varhaiskasvatuksen ammattilaista, joista seitsemän vastasi laatimaamme kyselyyn. Kyselyyn vastanneiden määrä vahvisti tiedonkeruumenetelmän hyväksi juuri tässä tutkimuksessa.

Vastauksista saimme tukea omille ajatuksillemme ja teorian tiedolle siitä, että lapsen stressi on vähän käsitelty ilmiö päiväkodissa. Keltikangas-Järvisen (2012, 77–78) mukaan lapsen stressiä on vaikea havaita, ja siitä johtuen sitä on käsitelty ja tutkittu vasta niin vähän aikaa. Kuitenkin kyseessä on tärkeä ilmiö, jota mielestämme ei saisi sivuuttaa päiväkodeissa. Lapsen aivot kehittyvät voimakkaasti ensimmäisten vuosien aikana, ja korkea kortisoli- eli stressihormonitaso voi haitata aivojen normaalia kehitystä, jolla puolestaan voi olla vaikutusta lapsen koko tulevaisuuteen. Tietoisuutta lisäämällä

päiväkodeissa pystytään havainnoinnin kautta vaikuttamaan toimintatapoihin, joilla voidaan ennaltaehkäistä ja lieventää lasten kokemaa stressiä mahdollisimman paljon hoitopäivän aikana.

Päiväkodissa arjen toimivuus ja rakenteet nousivat merkittävään rooliin vastaajien näkemyksissä joko lapsen stressiä ennaltaehkäisevänä ja lieventävänä tekijänä tai päinvastoin stressin aiheuttajana. Selkeä päivärytmi ja arjen ennustettavuus, rajat ja säännöt sekä riittävä ulkoilu ja lepo toimivat hyvänä runkona päiväkotipäivälle. Monipuolinen liikunta sekä sisällä että ulkona, sekä mahdollisuus lepoon ja rauhoittumiseen ja monipuoliseen terveelliseen ravintoon ovat keskeisiä arvoja varhaiskasvatuksessa (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 31). Kanninen ja Sigfrids (2012, 42) toteavat lasten hyötyvän suuresti selkeistä arjen rakenteista, kuten ennustettavasta päivärytmistä ja pysyvästä lapsiryhmästä aikuisineen. Myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2016, 31) mukaan selkeä ja suunnitelmallinen, tarpeen vaatiessa joustava päivän rakenne edistää hyvinvointia.

Turvallisuutta lisäävät myös fyysisen toimintaympäristön rauhallisuus ja lapsilähtöisyys sekä mahdollisuus pienryhmätyöskentelyyn. Päiväjärjestyksen kuvittaminen sekä katsominen, ketkä lapsista ja aikuisista ovat paikalla lisäävät turvallisuuden tuntua ja ennakoitavuutta. Päiväkodissa lapselle tärkeä voi olla myös oma paikka, jolla on vaikutusta lapsen turvallisuuden tunteeseen. (Kanninen & Sigfrids 2012, 42; Suntio 2015, 62.) Päiväjärjestyksen kuvittaminen tukee työntekijöiden sanallista ilmaisua, mutta myös lapsen ymmärrystä. Osalle lapsista kuvat saattavat helpottaa merkittävästikin päivää. Kuvittaminen on kaikille yhteinen mieleinen tukimuoto, joka ei nosta ketään lasta tuen tarpeen kanssa epämieluisalle jalustalle.

Kiire ja melu ovat päiväkodissa ilmiöitä, jotka lähes jokainen vastaaja toi esille. Tompurin (2016) mukaan pitkään jatkuva melu on yksi stressiä lisäävä tekijä. Suurissa päiväkotiryhmissä melua on helposti liikaa ja se aiheuttaa keskittymisvaikeuksia sekä ärtyneisyyttä. Näiden lisäksi pitkään jatkuva kova meteli saattaa heikentää kuuloa. (Tompuri 2016, 92.) Jäimme pohtimaan, kuinka luoda päiväkotiin kiireetön ja rauhallinen ilmapiiri, kun lapsiryhmien kokoja on viime aikoina kasvatettu ja yhteiskunnallisella tasolla on tiedossa päiväkoteja vaivaava sijaishuone. Kiire myös vähentää mahdollisuuksia huomioida lapsi yksilöllisesti ja siten huomata mahdollisia stressistä kertovia merkkejä. Kiire päiväkodeissa on aikuislähtöistä, lapsilla ei ole kiire.

Ulla Malminen (2013a) kirjoittaa artikkelissaan ryhmäkokojen kasvun mukanaan tuomista ongelmista; ammattilaiset kuormittuvat resurssipulan vuoksi, lapset jäävät vaille yksilöllistä kasvatusta ja lasten erilaiset käytöshäiriöt lisääntyvät. Tähän ilmiöön olisi pyrittävä vaikuttamaan yhteiskunnalliselta tasolta käsin, jotta siihen saataisiin muutoksia, ja lapsen etu olisi keskiössä. Tahkokallio (2003, 102) toteaa ryhmäkokojen pienentämisen ja sijaisten palkkaamisen perustelluksi, sillä silloin päiväkotiryhmän lapset saavat tarvitsemaansa tilaa ja kasvattajat jaksavat paremmin. Päiväkodin arjen hyvällä suunnittelulla ja kasvattajien omalla toiminnalla on mahdollista luoda kiireetöntä ilmapiiriä. Kuitenkin äkilliset sairastumiset tai muut yllättävät muutokset saattavat äkillisesti romuttaa hyvätkin suunnitelmat.

Vastaaajat kokivat vaihtuvan henkilökunnan ja sijaispulan yhdeksi lapsen stressiä aiheuttavaksi tekijäksi. Työntekijöiden vastauksista mieleemme nousi ajatus kasvattajien vaihtuvuudesta päiväkodissa. Pohdimme tilanteita, joissa päiväkodissa on pysyvä henkilökunta, mutta ryhmän aikuiset voivat silti vaihtua osalla lapsista jopa vuosittain. Olemme itse myös törmänneet aikuisten toivomaan työnkiertoon päiväkotiryhmissä, jolla haetaan vaihtelua omaan työhön. Tämä aikuislähtöinen toiminta ei kuitenkaan tue lapsen etua ja kasvua. Mitä paremmin kasvattaja tuntee lapsiryhmänsä lapset, sitä paremmin hän pystyy myös huomaamaan lapsessa ilmenevän poikkeavan käytöksen ja valita juuri tämän lapsen tukemiseen sopivat keinot ja menetelmät (Tompuri 2016, 15). Mielestämme pysyvän aikuisen rooli on merkittävä ennaltaehkäisevä tekijä stressin kehittymistä ajatellen, joten uuden toimintakauden alkaessa olisi hyvä pyrkiä siihen, että ainakin yksi tuttu aikuinen jatkaa samassa lapsiryhmässä. Siirtymää ryhmästä toiseen voisi Karikosken ja Tiilikan (2016, 87) mukaan helpottaa myös jo eräässä päiväkodissa käytössä oleva keväisin toteutettava tutustumisviikko eli ryhmänvaihtoviikko, jolloin siirtyvät lapset tutustuvat viikon ajan uuteen ryhmäänsä oman aikuisen mukana ollessa.

Pysyvillä ihmissuhteilla on merkitystä lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, jotta lapsi pystyy muodostamaan pysyviä ja turvallisia kiintymyssuhteita. Myös sillä, kuinka kasvattaja kohtaa ja huomioi lapsen, on suuri merkitys. Koivusen (2009, 84) mukaan kasvattaja itse saattaa joskus olla lapsen stressiä lisäävä osatekijä. Omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta huolehtimalla varhaiskasvatuksen ammattilainen pystyy omalta osaltaan vaikuttamaan siihen, ettei omalla käytöksellään ja toiminnallaan lisäisi lapsen stressiä. Tompurin (2016) mukaan aikuisen oma rauhallisuus ja empaattisuus välittää

rauhallisuutta myös lapsiin. Jos aikuinen tuntee itsensä kiireiseksi ja stressaantuneeksi, on silloin vaikeampaa luoda tyyntä ilmapiiriä ympärilleen. Aikuisen on tärkeä tunnistaa omat tunteensa ja stressireaktionsa, jotta hän pystyy olemaan lapsen tukena hänen opettellessa stressinsäätelyä. (Tompuri 2016, 31.)

Hassuttelu ja leikkisyys lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä keventävät arkea päiväkodissa. Leikillisuus on alikäytetty resurssi vuorovaikutuksessa, ja ammattitaitoinen kasvattaja osaakin hyödyntää leikillisyyttä arjen eri tilanteissa. (Kanninen & Sigfrids 2012, 97; Salo 2012, 97.) Väestöliiton lastenpsykiatri Raisa Cacciatore todentaa, ettei väsynyt henkilökunta pysty vastaamaan lapsen tarpeisiin ja luomaan hyvinvointia tukevaa ilmapiiriä päiväkodissa (Malminen 2013b). Kun työntekijä itse voi hyvin, hän pystyy ottamaan lasten tarpeet paremmin huomioon ja olemaan sensitiivisesti läsnä päiväkodin arjessa. Silloin on myös helpompi iloita lasten kanssa ja lisätä ympärilleen hyvää oloa ja rauhallisuutta.

Aikuisen vastuulla on oman käytöksensä lisäksi huolehtia ryhmän ilmapiiristä ja ryhmädynamiikan toimivuudesta. Sensitiivinen aikuinen havainnoi lapsia aktiivisesti ja puuttuu huomaamiinsa epäkohtiin; liittyivät ne sitten kaverisuhteisiin, lapsen levottomaan käytökseen tai arjen rakenteisiin yleisesti. Pienilläkin muutoksilla saattaa olla suuri merkitys stressittömämmän ympäristön rakentamiseksi. Muutokset voivat edesauttaa lapsen hyvinvointia, mutta toisaalta tulee huomioda se, että muutos itsessään voi toimia stressitekijänä joillekin lapsille (Tompuri 2016, 22). Jokaisella lapsella on oikeus tulla kuulluksi ja nähdyksi omana itsenään ja olla osallisena päiväkodin arjessa.

Saamiemme vastausten perusteella päiväkodin kasvattajilla oli ymmärrystä siitä, että lapset ovat herkkiä ja reagoivat tilanteisiin eri tavoin kuin aikuiset; toiset stressaantuvat herkemmin kuin toiset ja jokaisella se voi ilmetä eri tavalla. Stressin ilmenemiseen on vaikutusta lapsen synnynnäisellä temperamentilla. Lapsen temperamentin vaikutuksista hänen toimintaansa päiväkodissa on tehty useita tutkimuksia, joista selviää esimerkiksi se, että lapset, joilla on vaativa temperamentti, kärsivät muita lapsia enemmän rakenteiden puutteista ja ryhmän epävakaudesta. (Kanninen & Sigfrids 2012, 41, 175). Temperamentin lisäksi Tompuri (2016) tuo esiin aistisäätelyn ja vireystilan merkityksen lapsen herkkyyteen stressaantua. Stressin ilmenemiseen vaikuttaa myös sairaudet, nälkä tai väsymys. (Tompuri 2016, 18–21.)

On tärkeää ymmärtää syitä, jotka voivat lisätä lapsen stressiä, ja kuinka aikuinen voi olla lapsen tukena. Kanninen ja Sigfrids (2012) toteavat, että lapsen ei-toivotun käytöksen "taakse" katsomalla ja sitä pohtimalla kasvattajat voivat arvioida päiväkodin käytäntöjä ja omaa toimintaansa lapsen näkökulmasta. Jotta aikuinen voisi todella auttaa lasta vaikeissa tilanteissa ja vaikeiden tunteiden kanssa, lapsella täytyy olla kokemus siitä, että aikuinen todella ymmärtää hänen tunteensa. Lapsi aistii, jos aikuinen ei ole hänestä aidosti kiinnostunut. (Kanninen & Sigfrids 2012, 153–161.) Usein törmää siihen, että aikuinen kääntää lasta rauhoittumaan sen enempää ajattelematta asiaa. Kuitenkin aikuisen tulisi ymmärtää, että lapsen vireystila ei ole tahdosta kiinni eikä lapsella välttämättä ole itsellä käytössä keinoja, joilla hän voisi tietoisesti itseään rauhoittaa. Levotonta lasta, jonka vireystila ei ole optimaalisella tasolla, on turha pyytää keskittymään askarteluun tai sadun kuuntelemiseen, jos lasta ei tietoisesti auteta takaisin optimaaliselle tasolle. Tällöin aikuisen tehtävä olisi tarjota lapselle yksilöllisesti sopivaa toimintaa tai menetelmiä, joiden jälkeen rauhoittuminen onnistuu, esimerkiksi pientä juoksuleikkiä ennen satua. (Tompuri 2016, 23.)

Lapsi tarvitsee aikuisen tukea oppiakseen säätämään omia stressireaktioitaan, sillä hänen aivonsa ovat vielä varsin kehittymättömät, eikä hänellä mahdollisuutta käsitellä stressiä kuten meillä aikuisilla. (Sajaniemi ym. 2015, 33–36). Aikuinen voi olla lapsen tukena tunteita sanoittamalla, aidolla läsnäololla ja olemalla kiinnostunut lapsesta. Myös kosketuksen merkitys stressin ennaltaehkäisijänä ja lievittäjänä tuotiin esille. Tommolan ja Häkkilän (2017, 21, 29–31) mukaan aikuisen opastaessa rinnalla, lapsi oppii säätämään omaa stressiään askel kerrallaan. Stressin säätelyn opetteleminen on tunteiden ja käyttäytymisen säätelyä suhteessa omiin tavoitteisiin ja sosiaalisesti hyväksyttäviin tapoihin. Lapsi selviää stressitilanteista entistä paremmin, kun aikuisen opastuksella oppii ymmärtämään kehonsa reaktiot eri tilanteissa.

Vastaajien mukaan stressi voi ilmetä lapsilla päiväkodissa itkuisuutena, levottomuutena, uhmakkuutena ja kiukutteluna, syrjään vetäytymisenä, turhautumisena sekä väsymyksenä. Stressaantuessaan lapsi hakeutuu helposti aikuisen läheisyyteen. Mielestämme tämä osoittaa selvästi lapsen tarpeen saada aikuiselta tukea ja apua, vaikka hän ei sitä osaisi sanallisesti pyytää. Myös vatsakivut voivat vastaajien mielestä olla merkki lapsen stressaantuneisuudesta. On tärkeää ymmärtää myös se, että kuitenkin kaikki nämä merkit eivät automaattisesti kerro siitä, että lapsi olisi stressaantunut. Tommola ja Häkkilä (2017, 21) toteavat stressin ilmenevän jokaisella lapsella eritavoin.

Päiväkodin kasvattajille suunnatun kyselyn avulla saimme vastauksen esittämäämme tutkimuskysymykseen, miten päiväkodissa otetaan tällä hetkellä mahdollinen lapsen kokema stressi huomioon sekä mitä ajatuksia ja näkökulmia heillä oli ennestään tästä aiheesta. Vastauksista ilmeni, että osassa lapsiryhmiä vastaajat ovat havainneet lapsella tai lapsilla stressiä. Kyselylomake myös todensi, että päiväkodin kasvattajilla on hyvä käsitys ja ymmärrys lapsen stressistä. Vaikka aihe oli päiväkodissa vähän käsitelty, se kuitenkin herätti kiinnostusta henkilökunnassa. Näiden tulosten myötä voimme todeta myös tämän opinnäytetyön tarpeelliseksi varhaiskasvatuksen ammattilaisille, sillä tämän kautta he saavat tiiviin paketin tietoa tästä vähän käsitellystä ja mielenkiintoa herättävästä aiheesta. Opinnäytetyön kopion vieminen päiväkodille, suullisen esityksen lisäksi toteuttaa tarkoituksemme jakaa tietoa aiheesta päiväkodin henkilökunnalle.

8.2 Johtopäätökset Rentoillaan -ryhmän toimintakerroista

Tutkimustehtävämme oli selvittää, kuinka päiväkotiryhmän aikuinen ja lapset kokivat satuhieronnan rentoutumismenetelmänä. Kokemusten tuoman tiedon mukaan suurin osa osallistujista piti satuhieronnasta ja koki olonsa rauhalliseksi. Näiden kokemusten ja osallistuvan havainnoinnin keinoin voimme todeta satuhieronnan soveltuvan lapsen stressinhallintaa tukeväksi ja lieventäväksi menetelmäksi. Lisäksi tätä johtopäätöstä tukee tieto siitä, että kosketuksella tiedetään olevan stressihormonia laskeva vaikutus. Miellyttävä kosketus lisää oksitosiinin eritystä ja samalla vähentää stressihormonin määrää kehossa (Suntio 2015, 77).

Satuhieronta soveltuu hyvin rentouttavaksi menetelmäksi päiväkodissa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että se olisi jokaiselle paras tapa rentoutua. Joillekin lapsille voi tuntua vaikealta koskettaa tai ottaa kosketusta vastaan. Kosketusta voi kuitenkin harjoitella, kuten mitä tahansa uutta taitoa. Tuovinen (2014) kirjoittaa, että lapsi, joka ei ole tottunut kosketukseen, voi tottua siihen helpommin aluksi erilaisten apuvälineiden avulla, kuten maalitelat ja pensselit. Kuitenkin on tärkeää jossakin vaiheessa tehdä hierontaa myös paljaalla kädellä, koska se vahvistaa hierojan ja hierottavan keskinäistä tunneyhteyttä. (Tuovinen 2014, 115–117.)

Jos lapsi toistuvasti kieltäytyy hieronnasta, olisi hyvä pohtia sen syitä. Lapsella saattaa olla esimerkiksi aistiyliherkkyyttä, jolloin jo vaateiden saumat painavat ja pesulaput kutittavat, eikä kosketus yksinkertaisesti tunnu hyvältä. Kuitenkin tunnetta voi välittää myös katseen, läsnäolon ja sanojen kautta ja lapsi voi saada rentouttavan kokemuksen jo olleessaan samassa tilassa muiden kanssa, missä muita hierotaan. (Tuovinen 2014, 115–117.) Satuhieronta menetelmänä oli suurimmalle osalle lapsista uusi, joten menetelmän käyttäminen säännöllisesti voisi auttaa lapsia tottumaan satuhierontaan ja sitä kautta myös kosketukseen. Todennäköisesti myös satuhieronnan vaikutukset tulisivat selkeämmin nähtäviin vasta pidemmällä aikajaksolla säännöllisesti toteutettuna.

Päiväkodin kanssa sovimme pitävämme neljä noin tunnin mittaista tuokiota päiväkodin esikouluryhmässä. Tuokioiden jälkeen perehdyimme videoihin aikaisempaa tarkemmin, jolloin huomasimme tuokioiden olleen liian pitkiä esikoululaisille. Videoista oli havaittavissa, että ryhmä pysyi rauhallisena ensimmäiset 20-30 minuuttia, jonka jälkeen levottomuus vähitellen lisääntyi. Tästä voimme tehdä päätelmän, että sopiva tuokion pituus esikouluikäisille olisi 20-30 minuuttia. Päivän aikana yhdenkin, noin viisi minuuttia pitkän, satuhieronnan toteuttaminen voi rauhoittaa lasta päiväkotipäivän aikana esimerkiksi liikuntatuokioiden jälkeen, tai ennen lepoa. Jos aloittaisimme nyt toimintakertojen suunnittelun alusta, toteuttaisimme useamman tuokion, joista jokainen kestäisi enintään 30 minuuttia. Kokosimme yhteen ominaisuudet, jotka yhdessä muodostavat sopivan satuhieronta -tuokion esikouluikäisille (kuvio 2).



KUVIO 2 Sopiva satuhieronta -tuokio esikouluikäisille.

Levottomuuden lisääntyessä tuokioiden loppupuolella myös kokemusten keräämisestä tuli meille vaativampaa. Haasteellisuuteen vaikutti selvästi tuokioiden pitkä kesto. Lasten kanssa työskennellessä kysymyksiä kannattaisi entisestään vähentää. Kuitenkaan kysymykset lapsille eivät saa olla liian laajoja, koska he eivät pysty käsittelemään asioita kuten aikuiset. Olimme pilkkoneet kysymykset pieniin osiin, jotta saisimme mahdollisimman kattavasti tarvitsemaamme tietoa. Jatkossa vastaavaa äänestystyyliä käyttäessä valitsisimme käyttöön pelkät peukut tai viittaamisen, ilman ylimääräisiä välineitä.

9 POHDINTA

Nykypäivän yhteiskunnan vaatimukset yksilöä kohtaan tuntuvat jatkuvasti kasvavan ja kiire lisääntyy. Erityisesti työpaikoilla paine ja kiire tuntuu kasvavan jatkuvasti, oli työpaikka mikä hyvänsä. Vanhemmat käyvät töissä, ja päiväkodin kasvattajat ovat päiväkodissa töissä. Vanhempien ja kasvattajien kokemat paineet ja kiire välittyvät pakostakin lapselle jossain määrin. Mielestämme olisi nimenomaan tärkeää huomioida lapset muuttuvassa yhteiskunnassa, ja kuinka aikuisten toiminta heihin vaikuttaa. Kiire todetusti voi herkästi aiheuttaa stressiä niin aikuisessa kuin lapsessakin. Tämän vuoksi tulisi keskittyä lapsen stressin ennaltaehkäisyyn ja lieventämiseen entistä tietoisemmin.

Monesti kasvattajasta voi tuntua päiväkodissa, että rauhallisellakin hetkellä "on pakko" tehdä jotakin, kuten siivota kaappeja. Tällainen hetki olisi mitä mahtavin antaa lapsille täysin kiireetöntä ja rauhallista aitoa läsnäoloa; lukea satuja, sylitellä ja jutella. Villasukan kutominen keinutuolissa voisi rauhoittaa monet lapset. Omalla rauhallisella läsnäolollaan aikuinen pystyy rauhoittamaan koko ympäristönkin ilmapiirin. Monella vain tuntuu olevan omissa ajatuksissa se, että aina pitää tehdä jotakin ja käyttää jokainen minuutti konkreettisella tavalla hyödyksi. On vain vaikea olla. Vaikka juuri tästä rauhallisesta oleilusta lapsi hyötyisi kaikista eniten.

Varhaiskasvatuksessa tulisi ymmärtää lapsuuden itseisarvo, ja päiväkodin tuleekin suojella sekä edistää lapsen oikeutta hyvään ja turvalliseen lapsuuteen. Lapsella on oikeus tulla kuulluksi ja nähdyksi ja luoda merkityksellisiä ihmissuhteita turvallisessa ympäristössä. Lapset oppivat uusia asioita parhaiten silloin, kun voivat hyvin. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 19-20.) Mielestämme opinnäytetyömme kokonaisuudessaan tukee Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa esitettyjä asioita. Työmme kannustaa perehtymään lapsen stressiin tarkemmin, mutta opinnäytetyö käsittelee stressin ja satuhieronnan lisäksi myös laajasti muita tärkeitä teemoja, jotka vaikuttavat lapseen. Näitä teemoja ovat esimerkiksi kasvatuskumppanuus, lapsen synnynnäinen temperamentti sekä päiväkodin henkilöstölliset ja rakenteelliset haasteet. Näiden teemojen käsittely todella osoittaa stressin vaikuttavuuden, laajuuden ja alleviivaa entisestään lapsen stressin ymmärryksen ja tiedon tärkeyttä.

On huolestuttavaa, että uusi valmisteilla oleva varhaiskasvatuslaki ei puutu lapsiryhmien kokoon. Mielestämme se olisi yksi ehdottomasti tärkeä asia, jolla voidaan lisätä lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia ylhäältä käsin. Totta kai merkitystä on myös henkilökunnan ammattitaidolla, mutta pienelle lapselle mielestämme turvallinen aikuinen ja avoin syli nousee opetusta korkeampaan arvoon. Jotta tämä olisi mahdollista, pitäisi aikuisten määrää suhteessa lapsiin lisätä.

Opinnäytetyömme aihe on ilmiö, jota on hämmentävän vähän vasta tutkittu. Erityisesti mielestämme tätä tietoa tulisi käsitellä enemmän ammattilaisten keskuudessa, jotka tekevät päivittäin töitä lasten ja nuorten kanssa. Uskomme, että tiedon lisääminen ja tietoinen soveltaminen päiväkodeissa käytännössä vaikuttaisivat päiväkotien arkeen ja ilmapiiriin positiivisesti. Monia hyviä asioita on varmasti käytössä jo useassa päiväkodissa, kuten Satumaassakin, mutta entistä syvemmällä tietoisuudella voisi koko toimintakulttuurin muuttaa niin, että kaikki arjen rakenteet sekä toiminta tulisi ajateltua lasten edusta käsin, niin sanotusti lapsen silmin katsottuna.

Opinnäytetyöprosessin kautta olemme saaneet paljon tietoa ja ymmärrystä lapsen stressistä ja sen ennaltaehkäisystä ja lieventämisestä. Näemme päiväkodin kasvattajan roolin ja tärkeyden entistä laajemmin ja uudesta näkökulmasta. Opinnäytetyö tukee siirtymistämme työelämään, sillä kannamme nyt mukamme opinnäytetyön myötä saatua tärkeää tietoa ja osaamme ajatella monet asiat lapsen silmin. Stressin tunnistamisen lisäksi saimme myös satuhierontaan tutustuessa yhden menetelmän käyttöömmek, jolla voimme lieventää lasten levottomuutta ja mahdollista stressiä.

Jatkotutkimusta ajatellen olisi mielenkiintoista käydä vielä erikseen satuhieronta kurssilla, joita järjestetään useita kertoja vuodessa eri puolilla Suomea. Kurssi tarjoaisi menetelmän sisäistämisen myös käytännössä, eikä ainoastaan kirjasta lukien. Olisi mielenkiintoista myös järjestää satuhierontakurssin vetäjät pitämään koko päiväkodin henkilökunnalle satuhieronta-kurssi. Näin menetelmän lähtökohdat ja käytännöt tulisivat entistä paremmin tutuiksi koko henkilökunnalle. Sosiaalisessa mediassa pääsee myös liittymään erilaisiin satuhierontaa koskeviin ryhmiin, joista on saanut ja tulee varmasti jatkossakin saamaan paljon vinkkejä.

Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista jatkaa rentoutumistuokioiden ohjausta päiväkodissa pidempään, esimerkiksi puoli vuotta. Kuten opinnäytetyössä tuli usein

esille, satuhieronnan säännöllisellä ja pitkäaikaisella toteuttamisella saadaan paremmin näkyviin tuloksia sen hyödyistä kuin lyhyellä ajanjaksolla. Nyt meillä on tietoa, minkä pituinen ja minkälainen rentoutumistuokio olisi optimaalisin esikouluikäisille. Tämän tiedon myötä olisi myös sujuvampaa suunnitella tuokiot lapsille. Olisi mielenkiintoista toteuttaa rentoutumistuokioita myös pienemmille lapsille, esimerkiksi alle 3-vuotiaille ja seurata, minkälainen vaikutus hieronnalla on pienempiin lapsiin.

LÄHTEET

Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Alijoki, A. & Pihlaja, P. 2016. Pedagogiset rakenteet ja ratkaisut lasten erityisen tuen tarpeiden näkökulmasta. Teoksessa: Varhaiskasvatuksen käsikirja. 3. päivitetty painos. Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Jyväskylä: PS-kustannus

Franke, H. 2014. Toxic Stress: Effects, Prevention and Treatment. Children. Luettu 23.4.2018. <http://www.mdpi.com/2227-9067/1/3/390/htm>

Gothóni, R. 2012. Kosketuksia arjessa, hoidossa ja pyhässä. Helsinki. Kirjapaja. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Hawn, G. 2013. 10 läsnäolon minuuttia – mindfulness lapsille. Helsinki. Basam Books Oy

Heikka, J., Hujala, E., Turja, L. & Fonsen, E. 2016. Lapsikohtainen havainnointi ja arviointi varhaispedagogiikassa. Teoksessa: Varhaiskasvatuksen käsikirja. 3. päivitetty painos. Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Jyväskylä: PS-kustannus

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Kaiser Greenland, S. 2010. The Mindful Child. How to Help Your Kid Manage Stress and Become Happier, Kinder, and More Compassionate. New York: Free Press.

Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut! –Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus. Bookwell Oy.

Karikoski, H. & Tiilikka, A. 2016. Eheä kasvunpolku. Teoksessa: Varhaiskasvatuksen käsikirja. 3. päivitetty painos. Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Jyväskylä: PS-kustannus

Karjalainen, E. 2017. Päiväkotiin konttausiässä vai vasta myöhemmin? - "Tuttuja aikuisia täytyy olla lapsen ympärillä tarpeeksi". Yle. Luettu 31.8.2017. <https://yle.fi/uutiset/3-9432227>

Karppinen, K. 2017. Lasten levoton käytös herättää huolta päiväkodeissa - "Koulutuksen kautta saadut keinot eivät pian enää riitä". Yle. Luettu 29.8.2017. <https://yle.fi/uutiset/3-9446817>

Kehrälintu silkkisiipi. 2000. 2.painos. Kuopio: Tuletar Oy.

Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY.

Kiuru, P. & Tiilikainen, K. 2010. Satujoogaa – harjoituksia ja tarinoita lapsille. Luettu 31.8.2017. <http://www.satujoogaa.fi/>

- Koivula, M. & Laakso, M-L. 2017. Lapsen varhainen kehitys kommunikaation, vuorovaikutussuhteiden ja leikin näkökulmasta. Teoksessa: Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino Oy.
- Koivunen, P-L. 2009. Hyvä päivähoito. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Koivunen, P-L & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS-kustannus
- Kronqvist, E-L. 2016. Varhaispedagogiikan kehityspsykologinen perusta. Teoksessa: Varhaiskasvatuksen käsikirja. 3. päivitetty painos. Hujala, E.& Turja, L. (toim.) Jyväskylä: PS-kustannus
- Malminen, U. 2013a. Kiire ja vaativat vanhemmat herättävät päiväkotien kasvattajien kielletyt tunteet. Yle Uutiset. Luettu 19.4.2018. <https://yle.fi/uutiset/3-6489297>
- Malminen, U. 2013b. Vanhemmat eivät ymmärrä, että päiväkotien resurssipula vaikuttaa heidän lapsiinsa. Yle Uutiset. Luettu 19.4.2018. <https://yle.fi/uutiset/3-6489908>
- Mattila, A. 2010. Stressi. Terveyskirjasto. Kustannus Oy Duodecim. Luettu 12.8.2017. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976
- Mitä Satuhieronta on? 2017. Luettu 31.8.2017. <http://satuhieronta.fi/mita-satuhieronta-on/>
- Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä J.E. 2015. Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Salo, S. 2012. Emotionaalisen saatavilla olon lisääminen päivähoidossa. Teoksessa Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sinkkonen, J. 2012. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.
- Soini, A. & Sääkslahti, A. 2017. Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa: Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino Oy.
- Suntio, R. 2015. Kesyttä jännitys. Opas kasvattajalle. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tahkokallio, K. 2003. Mitä tehdä levottomille lapsille. Helsinki: WSOY.
- Tommola, A. & Häkklä, S. 2017. Rauhoita ja rohkaise. Apua lapsen stressitilanteisiin. Nemo. Kustannusosakeyhtiö Otava 2017.
- Tompuri, M. 2016. Tenavat tasapainoon. Näin autat lasta säätämään vireyttä ja kuormitusta. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi.
- Tuovinen, S. 2014. Satuhieronta. Läsnaolevan kosketuksen ja sadun taikaa. WSOY.

Uvnäs Moberg, K. 2007. Rauhoittava kosketus. Oksitosiinin parantava vaikutus kehossa. Edita Publishing Oy. Helsinki: Edita Prima Oy.

Varhaiskasvatuslaki 19.1. 1973/36.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2016. Opetushallitus. Luettu 7.5.2018.

http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf

LIITTEET

Liite 1. Alkukysely päiväkodin kasvattajille

1 (2)

Hei!

Olemme Marita Nurmela ja Tessa Toivari Tampereen ammattikorkeakoulusta. Opiskelemme sosionomiksi ja suoritamme samalla lastentarhanopettajan pätevyyden. Teemme opinnäytetyötä lapsen stressistä päiväkodissa. Tämän alkukyselyn tarkoituksena on saada käsitys päiväkodin tämän hetken käytänteistä sekä kuulla henkilökunnan ajatuksia lapsen stressistä. Tämän jälkeen pidämme yhdessä lapsiryhmässä neljä rentouttavaa toimintatuokiota, joista keräämme lasten ja ryhmän aikuisten kokemuksia. Toivottavasti ehdit vastaamaan kyselyymme! Kaikki ajatukset, tieto ja kokemukset ovat meille ensiarvoisen tärkeitä. Kiitos jo etukäteen!

Ystävällisin terveisin,

Marita ja Tessa

Kysely päiväkodin henkilökunnalle

1. Minkä ikäisten lasten ryhmässä työskentelet? _____
2. Onko päiväkodissa noussut esille lapsen stressi ilmiönä (esimerkiksi palavereissa, keskusteluissa työkavereiden tai vanhempien kanssa)? Kyllä / Ei
3. Mitä sinulle tulee mieleen lapsen stressistä?

4. Mikä mielestäsi voi aiheuttaa lapselle stressiä päiväkodissa?

jatkuu

5. Onko ryhmäsi lapsilla mielestäsi kuormitusta tai stressiä päiväkotipäivän aikana?
Kuinka se ilmenee?

6. Arjen rakenteilla ja erilaisilla toiminnallisilla menetelmillä pystytään lieventämään ja ennaltaehkäisemään lapsen stressiä päiväkodissa. Minkälaisen asioiden koet helpottavan lasten arkea päiväkodissa? Minkälaisia keinoja teillä mahdollisesti on käytössä lapsiryhmässä?

7. Mitä keinoja haluaisit kokeilla tai minkälaiset keinot olisivat mielestäsi kokeilemisen arvoisia ennaltaehkäisemään/lieventämään lapsen stressiä päiväkodissa?

8. Toiveita? Ideoita? Sana vapaa!

Liite 2. Toimintakertojen kuvaus

1 (2)

Ensimmäinen toimintakerta

- Lankakerän avulla tutustuminen: Lankakerä kiertää jokaisella vuoron perään muodostaen ympyrän ja se kenellä lankakerä on, kertoo oman nimensä ja jonkin asian josta tykkää.
- Leppäkertun itku -kappale: Lapset istuvat lattialla. Kappaleen alkaessa leppäkerttu -pehmolelu lähtee lentelemään. Lapsi pyytää leppäkertun luokseen nostamalla sormensa ylös, kuten puun oksan. Leppäkerttu istahtaa sormelle, jolloin lapsi voi halutessaan lohduttaa leppäkerttua silittämällä. Leppäkerttu vierailee kaikkien sormensa nostaneiden luona.
- Leppäkerttu -kylttien värittäminen
- Kävimme keskustelua lasten kanssa koskettamisesta
- Leppäkerttu -satuhieronta pareittain ja vaihto
- Kokemusten keräys
- Käsi kädessä -kappale: Muodostimme ringin ja otimme toisiamme käsistä kiinni. Lauloimme kappaleen mukana ja heiluttelimme käsiä edes taas musiikin tahtiin.

Toinen toimintakerta

- Kuulumiskierros ja nimien kertaus
- Leppäkerttu -satuhieronta pareittain ja vaihto
- Hiljainen hyönteinen -kappale: Lapset ottivat mieleisen asennon patjoilla ja aikuiset hieroivat lapsia höyhenillä kappaleen ajan.
- Pieni mehiläinen -satuhieronta pareittain ja vaihto: Sadussa lapset saavat keksiä mehiläiselle nimen.
- Lunta sataa -kappale: Lapset ottivat mieleisen asennon patjoilla ja aikuiset sivelivät lasten selkiä huiveilla.
- Kokemusten keräys
- Käsi kädessä -kappale

jatkuu

Kolmas toimintakerta

- Rauhallista tausta musiikkia ja lapset suoraan patjoille
- Revontuli -satuhieronta: Aikuiset hierovat lapsia Satuhieronta -kirjan ohjeiden mukaan.
- Sumu maalaa hopeaa -kappale: Aikuiset hierovat lapsia pensseleillä sivellen.
- Kuulumiskierros ja meriteemaan alustus
- Merenneidot poimivat tähtiä -kappale: Yksi lapsi on merenneito ja menee korin kanssa oven ulkopuolelle. Sillä välin osalle lapsista jaetaan tähtiä, jotka piilotetaan kämmenten sisään. Kaikki sulkevat kämmenensä yhteen samalla tavalla. Kappale alkaa ja merenneito saapuu ja käy kysymässä valitsemassaan järjestyksessä tähdistä. Muut paljastavat kämmenten sisällön, kun merenneito tulee kohdalle. Jos merenneito löytää tähden, hän poimii sen koppaan.
- Ahti -kappale: Lapset asettuvat makaamaan riviin ja aikuiset sivelevät lapsia lakanalla aaltojen lailla.
- Kokemusten keräys
- Käsi kädessä -kappale

Neljäs toimintakerta

- Rentouttavaa taustamusiikkia
- Lunta sataa -kappale: Lapset ottivat mieleisen asennon patjoilla ja aikuiset sivelivät lasten selkiä huiveilla ja sulilla.
- Talvi, kevät, kesä, syksy -satuhieronta ringissä
- Vuodenajat -satuhieronta ringissä
- Kokemusten keräys
- Loppujuhlat: Lapsille jaettiin diplomit, toiveena uudelleen Merenneidot poimivat tähtiä, Olet tähti -piirros (Lapset piirtävät tähden paperille, joka sakaraan keksivät hyvän ominaisuuden itsestään ja lopuksi tähdet leikataan ja ripustetaan seinälle) sekä mehu ja keksi tarjoilu.

Toimintakertojen materiaalit:

Tuovinen, S. 2014. Satuhieronta. Läsnaolevan kosketuksen ja sadun taikaa. WSOY.

Kehrlintu silkkisiipi. 2000. Kuopio: Tuletar Oy.

Hiljainen hyönteinen. 2003. Tampere: Tuletar Oy & Helsinki: Opik.

Liite 3. Kirje lapsille

Heippa Satumaan eskarit!

Minä olen Lenni-leppäkerttu. Olen vasta muuttanut Turkuun, eikä minulla ole täällä vielä montaakaan kaveria. Olen kuullut, että teistä voisin saada uusia ystäviä. Kaksi opiskelijaa, Tessa ja Marita ovat pitäneet minusta huolta.



Olemme yhdessä tulossa sinne Satumaahan teidän eskarien ryhmään tutustumaan teihin ja pitämään jotakin Satuhierontaa... Näin olen kuullut. Satuhieronta kuulostaa minusta ainakin mukavalta. Siinä kuulee erilaisia tarinoita, ja saa rentoutua kaikessa rauhassa. Tiesittekö muuten, että satuja voi myös piirtää sormella vaikkapa kaverin selkään? Tämä on minun lempisatuni:

*Leppäkerttu pikkuinen
nyt on kävelyllä.
Mekko kullanhohtava
pilkkuinen on yllä.*

*Leppäkerttu pikkuinen
kulkee viertä pellon.
Sadesäällä suojan saa
alla sinikellon.*

*Leppäkerttu pikkuinen
sirkan soiton kuulee.
Lämmin on myös huominen
etelästä tuulee.*

*Leppäkerttu pikkuinen
äidin luokse ehti.
parhain tuutu päällä maan
pieni hento lehti.*

L. Vuorinen

Nähdään torstaina, helmikuun ensimmäisenä päivänä. En malta odottaa, että tapaan teidät kaikki!

Terveisin,

Lenni Leppäkerttu

DIPLOMI



Satumaan eskarilainen

on osoittanut reippautta osallistumalla
Rentoillaan -ryhmän rentoutushetkiin sekä
osoittanut todellista ystävyyttä ottamalla
Lenni-leppäkertun avosylin vastaan.

Diplomin myöntävät
sosionomiopiskelijat/Rentoillaan -ryhmän ohjaajat

Marita Nurmela

Tessa Toivari

Turussa 13.2.2018

Liite 5. Tiedote vanhemmille

Hei kotiväki!

Olemme Marita ja Tessa, kaksi sosionomiopiskelijaa Tampereen ammattikorkeakoulusta. Suoritamme opintojen ohessa lastentarhanopettajan pätevyyden ja valmistumme keväällä 2018. Opinnäytetyömme aihe on lapsen stressi päiväkodissa.

Tulemme päiväkotia Satumaahan vetämään neljä toimintatuokiota, "Rentoillaan" -ryhmää, joiden tarkoituksena on rauhoittaa ja rentouttaa lasta (satuhieronta ja mindfulness). Työmme tarkoituksena on kerätä lasten ja ryhmän aikuisten kokemuksia rentouttavista menetelmistä. Tuokiot on tarkoitus videoida omien havaintojemme tueksi. Videot tulevat ainoastaan meidän käyttöömme ja ne hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua. Tuokioista otamme myös valokuvia, joita käytetään opinnäytetyössä. Lapsesi ei ole tunnistettavissa kuvista.

Yhteistyöterveisin,

Marita Nurmela & Tessa Toivari

----- (palauta täytettynä päiväkotiin)

Lapseni _____

- **osallistuu** / **ei osallistu** sosionomiopiskelijoiden järjestämiin "Rentoillaan" -ryhmän toimintatuokioihin.
- Lastani **saa** / **ei saa** videoida tuokioiden havainnointitarkoituksessa.
- Lastani **saa** / **ei saa** valokuvata toimintatuokioiden aikana.

Päivämäärä ja allekirjoitus
